مجلة شهرية
العدد (١٢)

مجلة الفتاة العربية

fulla®
Magazine



كل عام و قلبك يكبر
مع صفحات فلة

رمضان كريم

6 210142 213372

12

إلهي!!.. ما الذي حدث؟.. هل أنا حقاً سمكة؟.. ماذا لو؟


fulla®
ثوب صلاتي
Prayer Dress
This set includes:
غطاء صلاة
تنورة صلاة
Prayer Scarf
Prayer Skirt
Washing Instructions
Prayer Dress
Please keep this information for future reference
This set includes:
غطاء صلاة
تنورة صلاة
سجادة صلاة
حقيبة
Prayer Scarf
Prayer Skirt
Prayer Mat
Bag
Size of the Mat: 65.5 x 106 cm
Washing Instructions
Prayer Mat: Dry Clean
Bag: Dry Clean
Prayer Dress
Please keep this information for future reference
مجموعة الصلاة
Prayer Set
fulla
NEW BOY®

العدد (١٢) قسيمة المراسلة

الاسم ....

السن ....

العنوان ....

....

صورتي الجميلة

عنوان المجلة:

ص.ب: ٦١١٧٧ - جبل علي - المنطقة الحرة - دبي

الإمارات العربية المتحدة

E-mail: magazine@fulla.com

Jebel Ali, Free Zone - P.O.Box: 61177

هل فكرت يوماً في الصحافة؟
هل فكرت يوماً في أن تصبحي مراسلة في صحيفة؟... ها نحن نعطيك الفرصة لتكوني مراسلتنا في مجلة فلة...
أرسلي لنا بالأخبار المهمة واللطيفة التي تحدث حولك في بلدك...
في مدرستك أو في منطقة سكنك.... وسننشرها لك في باب مراسلو فلة... وكم نتمنى لو تنضمين إلى مجموعة مراسلينا...

نعلم أن لديك الكثير من المواهب، ربما كنت تتقنين الرسم أو كتابة الشعر، أو كتابة القصة، أرسلي لنا بمواهبك لننشرها في صفحة "مواهب" وتفوزي بهدية جميلة من فلة

هل مررت يوماً بموقف محرج، ولم تعرفي كيف تخرجين منه؟
حسنا أرسلي لنا بالمواقف المحرجة التي مررت بها لنحولها إلى قصة مصورة
ونكتب فوقها اسمك ... ما رأيك؟

هل هناك فكرة أو مشكلة تريدين أن نعرضها في مجلتك فلة... أرسلي لنا بأفكارك... بما تحبين أن تجديه في المجلة، وشاركينا مشاكلك لعلنا نستطيع حلها معاً..

شاركينا في باب كيف تكتب قصة لتكسبي العديد من الجوائز... ولتتعلمي كيف تصبحي كاتبة المستقبل

مجلة الفتاة العربية

fulla Magazine

ما زال عمر فلة صغيراً.. وما زالت تخطو خطواتها الأولى.. ولكن طموحها أكبر من أيام عمرها.. وما زال مشوارها طويلاً وربما كان متعباً.. وربما تخللته المصاعب.. ولكن لو وضعت يدك بيدها وقلبك على قلبها ومشيت معها مشوارها ستبدو المسافة أقصر والصعب أسهل فهمسات الأصدقاء تقصر المشوار وتختصر الطريق وتعبه المضني.. لقد مرت سنة وكأنها يوم مع قلوبكم الجميلة وكلماتكم الصغيرة.. فهل ستكملون معها المشوار

كل عام وأنتم بخير..

فلة

أسرة العمل

رئيس التحرير
منار الطرابيشي

مدير التحرير
زينة جوخدار

المدير الفني
خالد شق

المدقق اللغوي
بثينة اللحام

إخراج الصفحات
سلاف معروف – تامر رمضان – هبه حاج مسلم
أحمد سعد الدين (تحضير طباعي)

12

وكلاء التوزيع المعتمدون

		هاتف	سعر البيع	
السعودية	الشركة السعودية للتوزيع	441 99 33	12.00	ريال
الإمارات	شركة الإمارات للطباعة والنشر والتوزيع	391 65 00	12.00	درهم
قطر	دار الشرق للطباعة والنشر والتوزيع	455 78 10	12.00	ريال
الكويت	شركة المجموعة الكويتية للنشر والتوزيع	241 78 08	1.00	دينار
البحرين	مؤسسة الهلال لتوزيع الصحف	172 94 000	1.200	دينار
الأردن	شركة أرامكس ميديا	535 88 55	2.250	دينار
عمان	مؤسسة العطاء للتوزيع	244 91 399	1.200	ريال
لبنان	شركة الناشرون لتوزيع الصحف والمطبوعات	277 088	4800	ليرة
سورية	للإشتراك الاتصال على الرقم	93-27 22 21	150	ليرة
العراق	مجموعة المستقبل للإنتاج والخدمات الإعلامية	077 032 090 90	4750	دينار
اليمن	الدار العربية للنشر والتوزيع	331 797	450	ريال
السودان	دار الريان للثقافة والنشر والتوزيع	466 357	700	دينار
المغرب	الشركة العربية الإفريقية للتوزيع والصحافة والنشر	222 49 200	25.00	درهم
تونس	الشركة التونسية للصحافة –سوتوبريس	713 22 499	4.00	دينار
الجزائر	ألفا ديزاين	021210770	210	دينار

NEW BOY

تصدر عن شركة نيوبوي (الطفل الجديد) بترخيص ...
مكتب اليمن ... دبي – الإمارات العربية المتحدة ...
E-mail:magazine@fulla.com

قصص الأذكياء

سيناريو : هند العيني - رسوم: خالد شق - تلوين: منال الشعار




وفي اليوم التالي
أوه.. كيف حصل هذا، ما القصة
حسناً، اسمعا القصة
من أولها: دجاجات جدتي تسرق كل يوم
فقررت أن أعرف السارق..
فتسلقت السلم لتصلي إلى السطح وتعرفي السارق!.. لكن السلم
انزلق ووقعت! ترى من كان السارق؟
اختفت بسرعة!..
لم أعرف سوى أنها كانت
امرأة!
امرأة!.. أهي طويلة!.. قصيرة؟.. بدينة!.. نحيلة؟..
هل تشك الجدة بأحد الجوار؟
كل الجارات يحببن جدتي، فلماذا يسرقنها؟
ولكن لا يمكن لامرأة أن تصل السطح وتختفي بسرعة إلا إذا
دخلت إليه من سطح مجاور.. أليست أسطح الدور متصلة!
بلى!
ولكن لا.. جدتي لن تقبل أن تتهم أحداً
دون دليل.. جاراتها
غاليات على قلبها
سنجد الدليل.. الأمر
يحتاج إلى خطة محكمة.. اسمعا جيداً..
وفي اليوم التالي في بيت الجدة
ماذا يا جدتي؟ هل عادت الدجاجة؟
لا يا عزيزتي..
لكن الجارة أم سليم أقسمت إلا أن تعطيني واحدة
من دجاجاتها عندما علمت بالقصة..
الدنيا
ما زالت بخير
إذن أم سليم خرجت من الدائرة!
أية دائرة؟!


دائرة الشك!.. غداً سندعو الجارات لشرب الشاي وفي الجلسة سنكشف من منهن السارقة! وهذه هي الخطة..
وفي اليوم التالي
هل أحضر شيئاً آخر جدتي؟
فقط أحضري لي شراب العشبة الذي حضره العطار
فقد حان وقت تناوله يا عزيزتي
العطار! خيراً إن شاء الله!
تصوري يا عزيزتي لم أعلم أن دجاجي مصاب بذلك المرض إلا بعد أن سُرق.. قال لي العطار العدوى من الدجاج!
حكة؟!
عدوى من الدجاج؟!
تصورن.. قال لي لو تأخرت يوماً واحداً عن تناول شراب العشبة.. لتفتت جلدي من الحكة!
ائذني لي عزيزتي.. كما تعلمين ولدي مريض ولا أستطيع تركه وقتاً طويلاً
اجلسي يا أم سليم.. ما زال الوقت باكراً
وأنت يا أم عزيز.. اجلسي قليلاً
اسمحي لي يا خالة لم أعد أستطيع الجلوس.. لا أدري ما الذي أصابني!
اعذريني يا عزيزتي، وضعت قدر الدجاج على النار قبل أن آتي، أخشى أن يجف المرق ويحترق الدجاج!
اجلسي يا أم سلمان، ليس وراءك شيء


وبعد قليل
أم عزيز.. لا شك أنها هي، ألم تري كيف أصابتها الحكة عندما سمعت بالقصة!
ولم لا تكون أم سلمان، ألم تهم بالذهاب سريعاً!؟ ربما لتتخلص من قدر الدجاج المريض!
لن نجزم قبل أن ننفذ الجزء الثاني من الخطة.. هيا بنا
وبعد قليل في سوق العطارين
أم سليم!!
مستحيل! زوجها أكبر تجار الطيور!!
دكان العطارة
شراب العشبة! من أين أتتك العدوى؟ هل أمسكت دجاجات الجدة؟
هه.. لا..
لا يابنتي، ليس الأمر كما تظنين
إذن ما الأمر؟
ولدي مريض منذ زمن، احترت في مداواته حتى أتتني عرافة فقالت إنه سيشفى إذا أتيتها كل يوم بدجاجة مسروقة!.. ففعلت.. فأصبحت تأخذ الدجاجة تصنع المرق وتضع له فيها التعويذة
وهل شفي ولدك، كما زعمت تلك الدجالة!
صنائع المعروف هي التي تقي مصارع السوء يا خالة!..لم لا تجربين أن تتصدقي كل يوم بدجاجة!
ولكن لم أصرت الدجالة أن تكون الدجاجة مسروقة؟
لتضمن لنفسها كل يوم دجاجة، أم تظنين أن أبا سليم سيصدق تلك الدجالة ويعطي امرأته كل يوم دجاجة؟!

منال حمدان حمد الحمداني، ١١ سنة، السعودية.




fulla®
متوفّرة الآن في الأسواق
للمرح
خارج المنزل
Trike
10" Scooter
In Line
Skates
16" Bike
Helmet
Girls'
Mini Car
Girls Mini
Tri-Motor
NEW BOY
NewBoy©2007. All Rights Reserved

هذا الكون



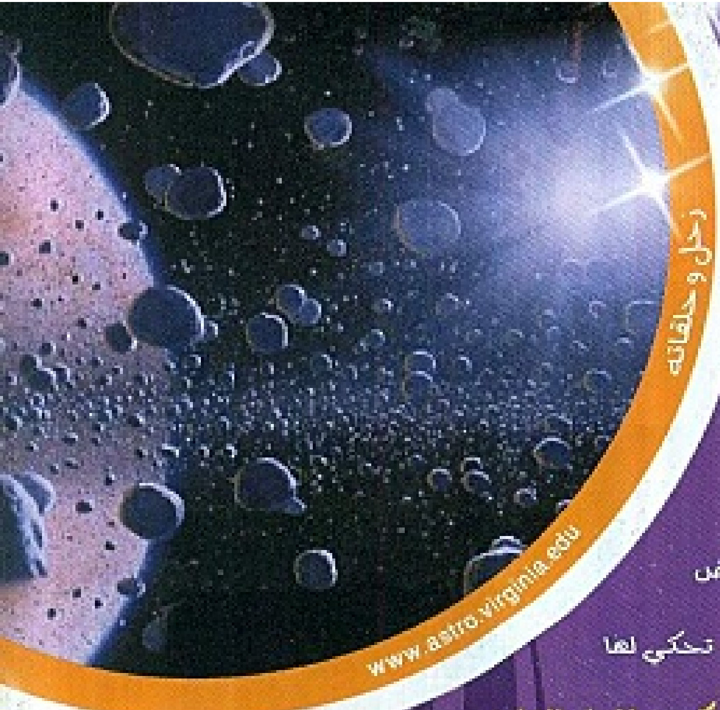
إعداد : ماريا دعدوش



كانت نور تشد يد أختها فلة باتجاه حديقة منزلهما :
"أسرعي فلة .. أحب أن أشاهد الزفاف من أوله .. هيا" .
كانت فلة تبتسم بلطف، لقد أخبرت نوراً أنه في هذه الليلة سيتم حفل زفاف زحل إلى كوكب المشتري فاصطحبتا المنظار وأسرعتا .

ليلة زفاف زحل





وضعت فلة المنظار على عيني أختها ووجهتها نحو العريس المشتري.. فقالت نور:

- "يا له من كوكب ضخم.. وما أكثر الأقمار حوله.. إنهم مدعوو الحفل.. هاهاها.. الآن أريني العروس زحل".

وجهت فلة المنظار بيد أختها نحو زحل فما كان من نور إلا أن شهقت قائلة:

- "يا الله.. حلقات رائعة تحيط بالعروس زحل.. ما سر هذه الحلقات؟؟ أخبريني.. أخبريني"

- أجابت فلة "إنها خواتم الزفاف التي قدمها المشتري لعروسه!!".

أبعدت نور المنظار عن عينيها ونظرت بدهشة، فكتمت فلة ضحكتها وتابعت كلامها:

"بالطبع هناك لكل زفاف قصة.. وأنا سأحكي لك قصة هذا الزفاف.. حسناً.. لم تقبل زحل الزواج من المشتري بسهولة.. كما ترين إنها أجمل الكواكب على الإطلاق، مما دفع المشتري إلى إحضار كل هذه الخواتم لها لتشجيعها على قبول الزواج به.. تصوري.. لو وضعنا هذه الخواتم حول الأرض لوصلت حتى القمر.. إنها خواتم ضخمة!".

كانت فلة تتكلم بشكل جدي تماماً مما جعل نوراً تصدق أختها وترجوها أن تحكي لها القصة من أولها فتابعت فلة:

- "ابتدأت الحكاية عندما جاء كاليميد كبير أقمار الجار المشتري إلى تايتان كبيرة أقمار الجارة زحل يطلب منها يد زحل، بالطبع لم تستطع تايتان أن تعطي وعوداً لكاليميد لعلمها بغرور زحل، ولكنها وعدته بالمحاولة. وفعلاً.. فاتحت زحل بالموضوع فما كان منها إلا أن صرخت باحتجاج:

"أنا؟؟؟ أنا أتزوج بجارنا المشتري؟؟؟ ألا تعرفين يا تايتان أني كوكب عظيم جداً؟ هل سمعت عن كوكب الأرض الصغير؟ أنا أكبر منه تقريباً بـ٨٠٠ مرة!!!".

فأجابت تايتان: "كوكب المشتري له تقريباً ضعف حجمك إنه الكوكب الأكبر في المجموعة الشمسية"

فقاطعتها زحل بسرعة: "بالطبع رغم حجمي الكبير ورغم أن وزني يعادل تقريباً مئة ضعف وزن الأرض ولكنني خفيفة الظل.. في الحقيقة أنا أخف كواكب المجموعة الشمسية كلها.. فلو كنت كرة لطفوت على سطح الماء لأني لينة الطباع وليس لي سطح صلب بل سطحي هو من الهليوم والهيدروجين السائل!!"

فأسرعت تايتان مبتسمة بالقول: "ولكن المشتري أيضاً خفيف الظل على الرغم من أن وزنه يعادل ٣٠٠ كرة أرضية، لأن سطحه ليس صلباً بل مثلك مكون من الهليوم والهيدروجين!!"

فكرت زحل قليلاً قائلة: "حسناً عندي ما أتفوق به عليه.. وهو رشاقتي.. فأنا أدور حول نفسي عشر ساعات تقريباً وهو طول يومي.. وليس مثل الأرض التي يستغرق دورانها حول نفسها ٢٤ ساعة كاملة!!!"

ابتسمت تايتان بهدوء، ثم قالت: "المشتري هو أيضاً رشيق ويدور حول نفسه عشر ساعات تقريباً أيضاً وهو طول يومه!!"

هدأت زحل قليلاً ثم قالت: "غريب هذا التشابه بيننا!!! لم أكن أعلم أنه يوجد في المجموعة الشمسية كوكب متميز غيري.. بالطبع لا يزال هناك ميزة.. بعدي الشديد عن الشمس وهو تقريباً مليار و٥٠٠ مليون كيلومتراً.. فلذلك فالحرارة على سطحي تقريباً -١٤٠ درجة مئوية.. تعلمين أنا لا أطيق الحر"

وضعت تايتان يدها على كتف زحل وأطلقت زفرة طويلة وقالت: "اسمعي يا زحل، إن الحرارة على المشتري أشد انخفاضاً.. إنها تبلغ -١٥٠.. لماذا لا تستسلمين وتقبلين الزواج به.. يبدو أنه كوكب مناسب لك جداً.."

- أطرقت زحل بخجل وقالت: "السبب أني أتروى كثيراً في كل أموري.. لدرجة أني أستغرق تقريباً ٣٠ عاماً لأدور حول الشمس وهو طول عامي.. حسناً سأوافق فقط إذا علمت أن للمشتري أتباعاً كثيرين.. تعلمين أن أتباعي من الأقمار يتجاوز عددهم الـ ٤٦ قمراً"

- فرحت تايتان قائلة: "إن له أتباعاً أكثر منك يصل عددهم إلى ٦٣ قمراً.. فهل أقول مبارك؟"

ابتسمت زحل.. فضمتها تايتان وأسرعت إلى كاليميد تبشره فما كان منه إلا أن أجاب بسرعة: "حسناً.. عندي طلب آخر.. أنا القمر الأكبر في المجموعة الشمسية وأنت ثاني أكبر قمر فما رأيك أن نتزوج نحن الاثنين أيضاً؟"

خجلت تايتان وأجابت: "بالرغم من أهميتي الشديدة، وبالرغم من أنني القمر الوحيد الذي يملك غلافاً جوياً سميكاً، لدرجة أن أهل الأرض قد أرسلوا المركبة كاسيني عام ٢٠٠٤ لتدور حولي وتجري على الدراسات المختلفة أربع سنوات كاملة، ولكنني متواضعة جداً ولذلك سأوافق فوراً".

فرح كاليميد وهرع إلى المشتري ليحضر نفسه للحفل، فما كان من المشتري من شدة فرحه إلا أن قام بجمع كل ما وصلت إليه يده من صخور وقطع جليدية براقة من حجم حبة السكر وحتى حجم الديناصور، ونظمها جميعاً في سبعة خواتم وقام بتقديمها هديةً لزحل في يوم زفافها وهذه هي حكاية الخواتم...

شعر : زينة جوخدار - رسم : خالد شق

في بلادي

في بلادي

يسكن الطير قصور الفقراء
ويشب القمح في عمق السماء
ناشراً فيها الأمل

* * * *

في بلادي

نزرع الغيم أماناً وندى
لتعم الأرض أمطار الرضا
يا لأفراح الشجر

* * * *

في بلادي

تشرق الشمس لأحلام الصغار
ويلوح النجم في قلب النهار
يستحي منه القمر

* * * *

في بلادي
يمسح الأطفال دمع الغرباء
ويجوب العطر أرجاء السماء
ونغني للمطر

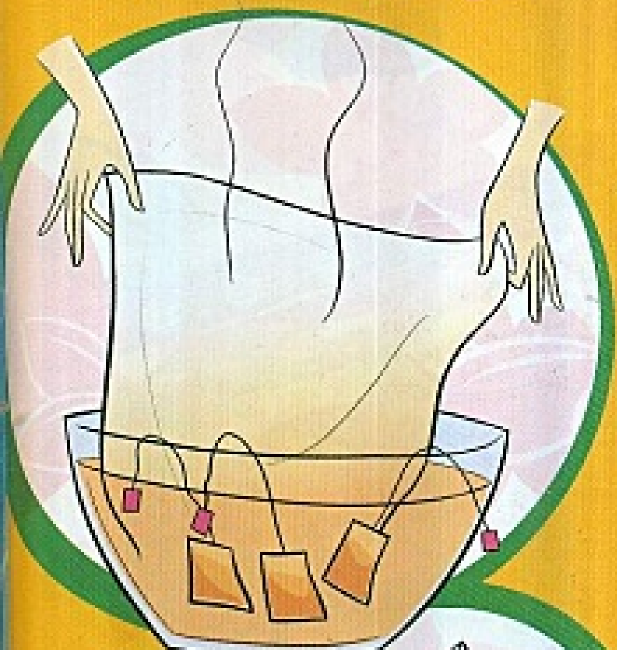

SWEETOON
بسكويت محشو بكريم الشوكولا
Chocolate Filled Biscuit
هامتارو
Strawberry Filled Biscuit
بسكويت محشو بكريم الفراولة
Strawberry Shortcake
fulla
Chocolate filled Biscuit
Chocolate filled Biscuit
بسكويت محشو بكريم الشوكولا

موضة تناسبني

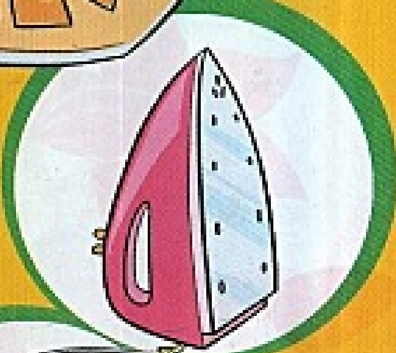
"لقد مللت مناديل الرأس العادية الموجودة في السوق.. أريد شيئاً مميزاً"..
معك حق.. ولكن ما رأيك بأن تصنعي منديلك الخاص بك.. لا ترددي فطريقة صنعه سهلة جداً وممتعة أيضاً.. هيا بنا لنبدأ..



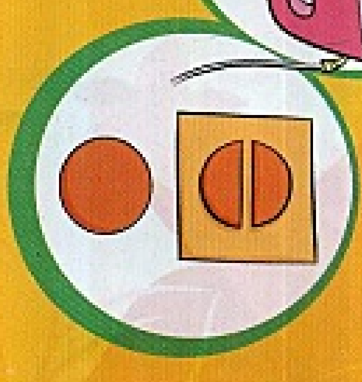
تحتاجين إلى:
قطعة مربعة من قماش أبيض طول ضلعها ٤٨ سم
أكياس شاي صغيرة / قطعة اسفنج / قطعة كرتون صغيرة
/ صمغ / ألوان خاصة بالقماش.. ربما استخدمت اللون الكستنائي



والآن إلى العمل:
انقعي من ٤-٥ أكياس شاي صغيرة في ماء ساخن جداً لمدة عشر دقائق..
ثم اغمسي القماش في ذلك الماء لمدة ١٥ دقيقة حتى يصبح لونها (بيج)..
بعد ذلك اتركيها حتى تجف ثم قومي بكيها..



الآن.. اقتطعي من قطعة الاسفنج قطعة بيضوية صغيرة ثم اقطعي هذا الشكل إلى نصفين متساويين..
ثم ألصقي هذين الجزأين على قطعة الكرتون الصغيرة بحيث تتركين بينهما فراغاً..
والآن إلى الأهم.. قومي بدهن قطعتي الاسفنج بألوان القماش بفرشاة ناعمة ثم





ابدأي بتمرير الاسفنجة فوق القماش وطبع حبة القهوة عليه ثم اتركيها حتى تنشف..

رسم : اليسار درويش

منديل الضفائر:

هناك طريقة أخرى لتزيين منديلك.. وستحتاجين معها إلى شرائط بعرض ١ سم بألوان مختلفة وخيط من القطن.. وعصبية للرأس أو منديل صغير..





١ قصي ٣ شرائط من ألوان مختلفة بطول ٥٠ سم

٢ اربطي الشرائط الثلاث بخيط من القطن بشكل محكم ثم علقيها بدبوس أو (شكلة) على الحائط

٣ ابدئي بجدل الشرائط ثم اربطيها بخيط قطني من نهايتها

٤ اصنعي ٣ أو ٤ ضفائر وبألوان مختلفة



الآن.. اثني المنديل من منتصفه بشكل مثلث وضعيه على رأسك..
ثم ضعي الضفائر على المنديل ولفيها بشكل محكم حول رأسك واعقديها من الخلف..
وهكذا أصبح لديك تسريحة جديدة..



تستطيعين استعمال هذا المنديل بعدة طرق.. ربما تعقدينه حول رأسك مثل القرصان.. أو حول رقبتك أو على شعرك من الخلف لتشكلي به ذيل حصان.. هذا إلى جانب أنك تستطيعين اختيار النقش الذي تريدين طباعته على المنديل بقص الاسفنجة بالشكل الذي ترغبين به.. فما رأيك؟!..

تسالي

بعينيك فقط

هل تستطيعين اكتشاف أي هذين الشكلين الحلزونيين مؤلف من قطعة واحدة وأيهما مؤلف من قطعتين فقط باستخدام عينيك؟



(أ)

(ب)

اجمعي الأحرف

في هذه اللعبة الحرف نفسه يعني الرقم نفسه وعندما يتكرر الحرف فهذا يعني أن الرقم الذي قمت باختياره مقابل هذا الحرف سيتكرر.. هل تستطيعين تبديل الأحرف بأرقام معينة بحيث تكون نتيجة الجمع صحيحة

ج	ب	أ	
أ	ب	س	+
س	ج	ت	

من صاحب الصورة

يضع أبو فلة صورة جميلة على مكتبه وعندما سأله صديقه عن صاحب الصورة أجابه: ليس لدي إخوة ولا أعمام ولكن أبا هذا الرجل هو ابن أبي.. فمن يكون صاحب الصورة؟..

من ملتهم الحلوى

بدر ونور ورامي متهمون من قبل فلة بأنهم أخذوا الكثير من الحلوى من الوعاء، وبعد الكثير من الأسئلة التي وجهتها لهم فلة كان جوابهم كالتالي:

بدر: أنا بريء

نور: أنا بريئة

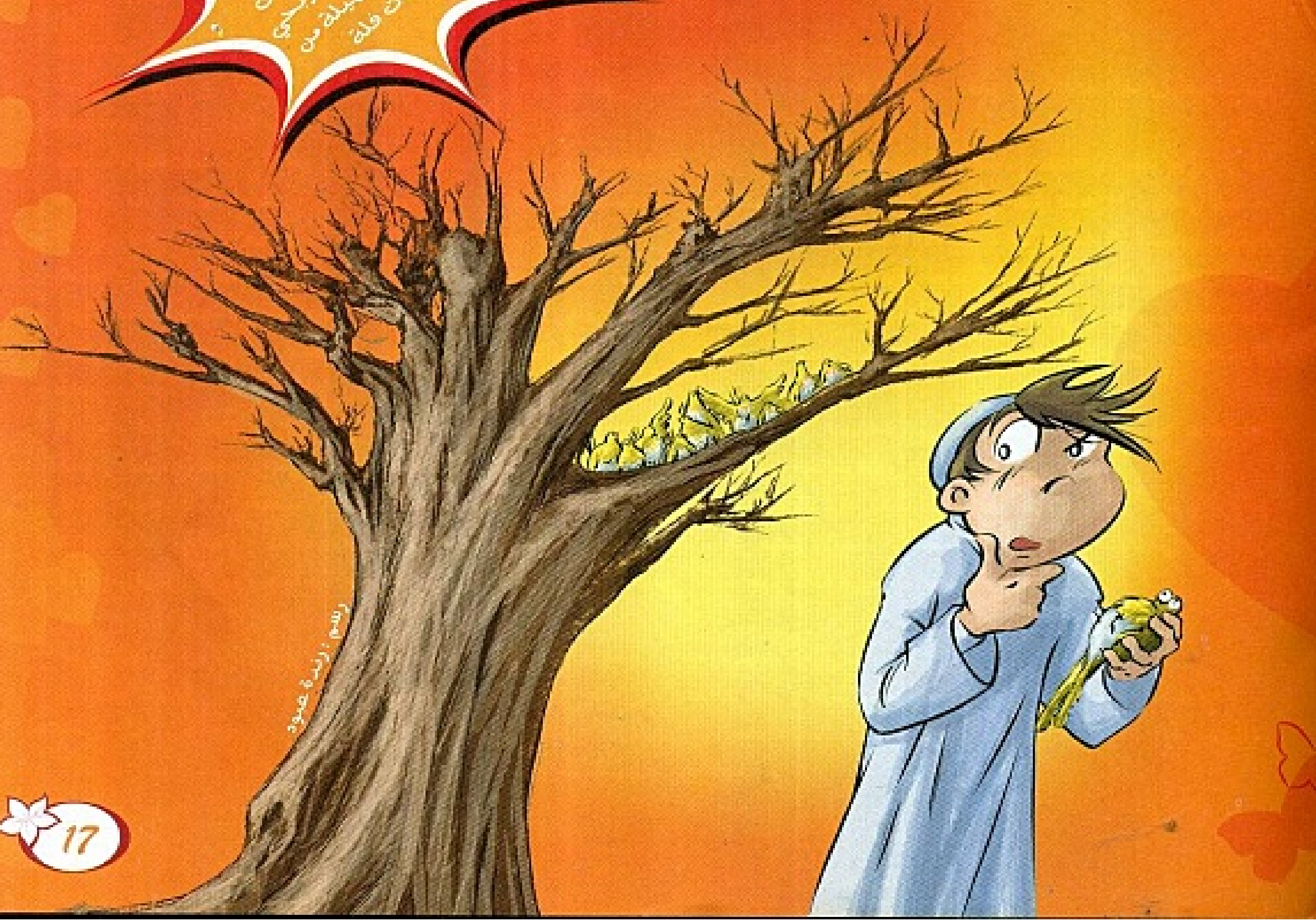
رامي: نور هي من أخذت الحلوى

فإذا كانت واحدة فقط من هذه الجمل صحيحة فمن هو الفاعل

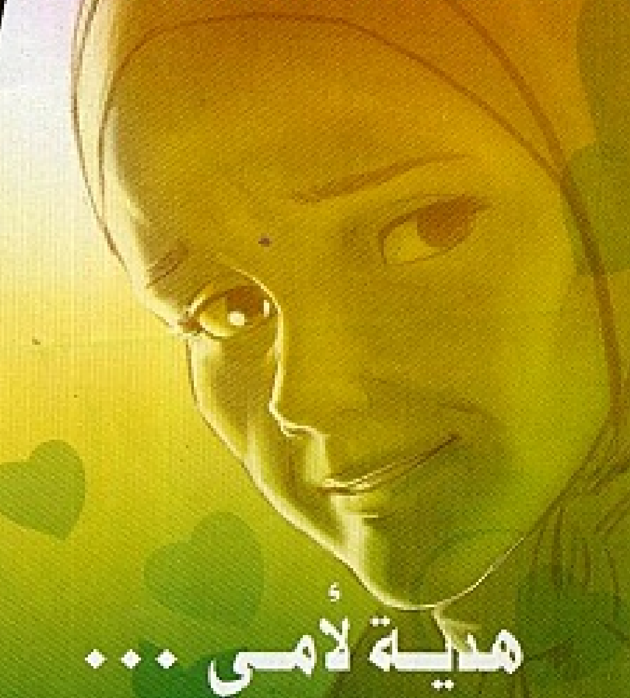


ما هو المثل؟

هل تستطيعين عن طريق الصورة معرفة المثل الشعبي الذي تمثله ؟







قصة : ماريا دهنوش - رسوم : خالد شق

هديــة لأمــي ...

كعادتنا في كل عام وقبل أن تستيقظ والدتنا أسرعنا للاجتماع مع إخوتي ووالدي على قهوة الصباح لاختيار هدية مناسبة لوالدتنا .

ابتدأ والدي بقوله: "ما رأيكم أن نسألها هي ماذا تريد؟" . فقفزنا كلنا نقول: إنها ستجيب أن أحلى هدية عندي أن تمتنعوا عن إحداث المشاكل وتحبوا بعضكم بعضاً ....

عندئذ بدأنا المباحثات ... أولاً أصرت ندى ذات السنوات الثلاث أن أجمل هدية للماما ستكون حتماً حقيبة "دبية الحب" الأنيقة مع مقلمتها!!! بينما أصر فراس الذي لا يتجاوز عمره العشر سنوات. أن لعبة الكترونية محمولة بالجيب بلون بنفسجي تذيع عنها جميع مواقع الانترنت للسيدات هي أحسن هدية!!! .. ولكنني أكدت لهم أن تغيير هاتفها المحمول هو أكثر ما سيسعدها .. بعكس والدي الذي أراد شراء خلاط لعصير الفواكه !!! وجاءت هذه اللحظة التي كنا فيها كلنا مستعدين للاشتباك كعادتنا في كل عام. عندما دخلت ماما بهدوء قائلة: "صباح الخير .. إذا كنتم تتشاجرون من أجل الهدية فسأوفر عليكم العناء .. فهذا العام أريد صورة لعائلتنا الحبيبة مكبرة لأضعها في غرفة جلوسنا" .. أصبنا جميعاً بالذهول لهذا الطلب الغريب ولكن مادام هذا اختيارها فليس لنا الحق في التدخل ... خصوصاً عندما أضافت قائلة: "سيجتمع شمل عائلتنا بوصول أختكم اليوم من السفر مع ابنها الرضيع. ومن الذكاء أن نستغل فرصة وجودها معنا لالتقاط صورة العائلة قبل أن تغادرنا من جديد" .

كان اليوم التالي حافلاً بالمعاناة من أوله .. ابتداءً بإيقاظ أخوي باكراً. ومروراً بتأجيل مواعيد والدي الصباحية على الهاتف حتى الظهيرة .. وأخيراً بترتيب غرفة الجلوس استعداداً لظهورها على أحسن وجه عند التقاط الصورة. وفي العاشرة تماماً وصل المصور وطلب مهلة ربع ساعة لتجهيز أغراضه .

ابتدأنا بالتجمع وابتدأت المصائب بالتوالي. أولها لحظة دخل أخي الغرفة في لباس كرة السلة متأبطاً كرته. معلناً بتفاؤل أنه جاهز للصورة!!! .. نظرت إلى والدي فوجدت الهاتف في يده وأوراقه أمامه فعلمت أنه لن يستطيع مساعدتي في مهمة إقناع أخي بتغيير ملابسه ... فتصديت لهذه المهمة وبدأت بهدوئي المعتاد أخبره بأن الناس يرتدون ملابس رسمية في الصور العائلية. ثم بعد أن يئست من هدوئي. أخذت أجري خلفه في محاولة لخلع سترته عنه ...

ولكني فشلت باعتباره أسرع مني. وبالكاد أفلحت بسرقة الكرة وإخفائها وسط صراخه وتهديده ..

ثم جاءت المصيبة الثانية عندما أحضرت أختي الصغرى دبها الوردي العملاق (الذي يفوقها طولاً) وأصرت أنه هو أيضاً من أفراد العائلة فيجب أن يظهر في الصورة أيضاً!! نظرت هذه المرة لوالدتي أبحث عن مساعدتها. ولكني وجدتها جالسة على الأريكة وسط الفوضى. والشرود في عينيها فلم أشأ أن أزعجها .. وفي الحقيقة لم يأخذ إقناع أختي مجهوداً طويلاً مني. لأن سخرية فراس منها ومن دبها جعلها ترميه بعيداً ..

الآن وبعد أن أصبح المصور جاهزاً. اجتمعنا حول أريكة والدتي لأخذ مواقعنا استعداداً للصورة. وجلس والدي إلى جانبها. في هذه اللحظة ابتدأت المشاحنات بين فراس وندى.. حيث أخذ كل منهما يدفع الآخر بعيداً عنه قائلاً: "اذهب وقف بعيداً عني"... قام والدي بسحب فراس إلى يمينه وسحبت ماما ندى إلى يسارها وهدأت أصواتهما فوقفت أنا خلف أمي وإلى جانبي أختي تحمل ابنها ذا العام الواحد مستنداً على ظهر الكنبة... بدونا لحظتها جميعاً مستعدين للصورة. وبدأ المصور يقول: ١-٢-٣ والتقط الصورة ونظر إليها على شاشة الكاميرا فوجدنا جميعاً عابسين!!! لقد ترك الشجار أثراً واضحاً على وجوهنا. و بالطبع لم تكن تصلح بتاتاً.. لذلك طلب منا أن نأخذ مواقعنا من جديد. وما كاد يقول ١-٢-٣ حتى سقطت قطرة من لعاب الصغير على رأس ندى.. فوبخته بشدة مما دفعه للبكاء.. نظرنا جميعاً بانزعاج نحو ندى.. وابتدأ الجميع بالصراخ. وهنا حدثت المفاجأة.. عندما جاء صوت ماما بكل هدوء يقول للمصور: "نحن متأسفون جداً لضياع وقتك يا سيدي.. فكرة الصورة العائلية لأسرة متحابة لن تنجح.. لسبب بسيط هو أن العائلة المتحابة ليست موجودة هنا اليوم..

قالت ماما عبارتها.. ووقفت فجأة مما أفقد الصغير توازنه خلفها فسقط على الأرض.. صرخنا جميعاً بخوف.. ولكنه عندما خرج من خلف الأريكة بابتسامته الوديعة. ارتسمت الضحكات على وجوهنا جميعاً. وبدون شعور منا صفقنا لشجاعته. في هذه اللحظة سمعنا خلفنا صوتاً يأمرنا: "انظروا هنا".. وما كدنا نلتفت حتى لمع بريق "الفلاش" في أعيننا!!! إنه المصور.. استغل فرحتنا لالتقاط الصورة التي بدت على الشاشة رائعة للغاية.. لقد كانت أمي مخطئة هذه المرة.. كانت العائلة المتحابة متواجدة في هذا اليوم.. وفي كل يوم.. ولكن أحياناً قد يلزمها "سقطة" حتى يظهر أفرادها حبهم لبعضهم بعضاً.

كل عام وأنت بخير يا ما ما



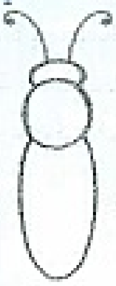
كيف نرسم

ماذا سأرسم اليـــوم؟

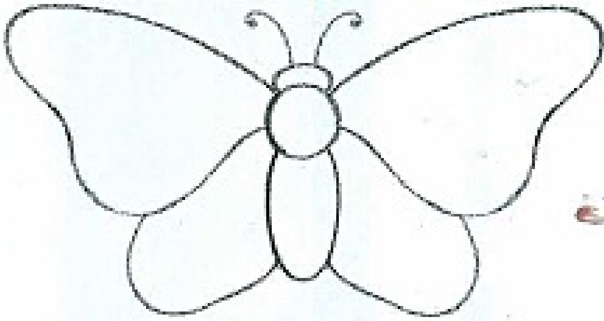
ارسمي فراشة

عندما تبدئين برسم الفراشة ضعي في اعتبارك أن أجنحتها متناسقة و متناظرة وهناك تطابق تام بين الجناحين

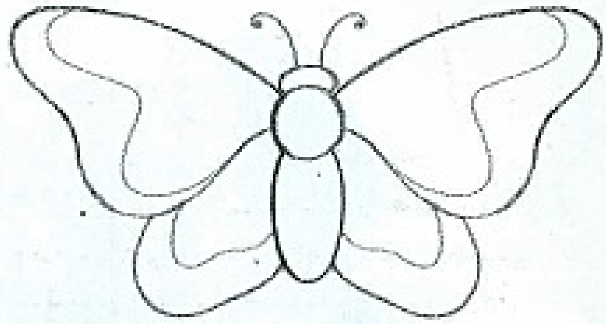
١- ابدئي برسم الجسم



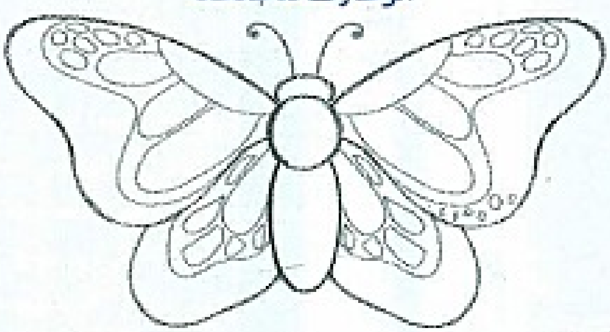
٢- أضيفي الأجنحة



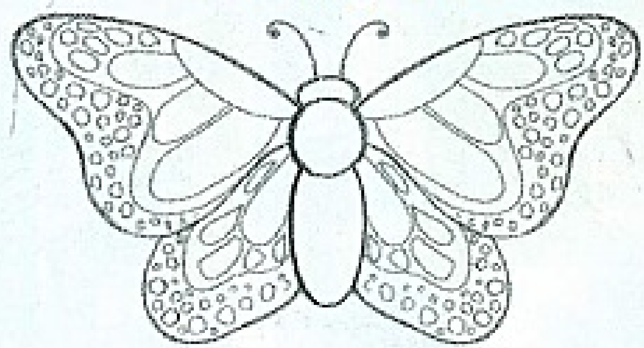
٣- ارسمي خطاً داخلياً لكل جناح



٤- أضيفي المزيد من الزخارف للأجنحة



٥- ارسمي دوائر صغيرة مثل الفقاعات على حواف الأجنحة





٦- املئي الفراغات الموجودة حول الفقاعات باللون الأسود ثم ابدئي بالتلوين وقومي بتظليل الزخارف داخل الأجنحة

ارسمي فزاعة

١- ابدئي برسم الرأس واليدين والرجلين والجذع



٢- أضيفي خطوط القش العشوائية عند نهايتي اليدين خارجة من الأكمام



٣- ارسمي القسم العلوي من القبعة وأضيفي ثلاثة أزرار للقميص وأضيفي العينين والأنف والفم والأرجل الخشبية



٤- ضعي رقعاً على البنطال وارسمي حوافاً ممزقة، قومي بمحو الخطوط الزائدة. ابدئي بالتلوين، أضيفي الظلال ثم ارسمي غراباً.



هيدروجين

إعداد : ماريا دعدوش - رسوم : نبيلة الشيشكلي

الصداقة فن...أم علاقة حسابية؟

يقول عنا الكبار: "هذا الجيل لا يكترث إلا لنفسه"... "يجهل هذا الجيل المعنى الجميل للصداقة"... "أهكذا تتعاملن بين بعضكن اليوم؟ أيامنا كانت العلاقات أرقى".. فهل فعلاً أصبحت طريقة التعامل بين الصديقات اليوم خالية من الجمال؟

الصداقة فن.. فهل أتقنه؟

١ الصداقة فن.. فهل أتقنه؟

١- أحرص يومياً على عمل عدة لفتات لطيفة لصديقاتي كأن أضيفهن من طعامي، أو أقبلهن صباحاً

٢- أفعل هذه الأشياء اللطيفة أحياناً ولكن ليس بالضرورة يومياً

٣- هذه أشياء بسيطة وسطحية لذلك لا أهتم بها فالصداقة أعمق من هذا بكثير

٢ نسيت صديقتي أن تدعوني لحفل عيد ميلادها واعتذرت لي ثم جاء يوم عيد ميلادي:

١- سامحتها على نسيانها ودعوتها

٢- سامحتها على نسيانها ولكنني لم أدعها لحضور حفل عيد ميلادي

٣- لن أسامحها ولن أدعوها لأنني متأكدة أنها تناست دعوتي لحفلتها متعمدة

٣ جلست الفتيات في الباحة يتضاحكن من الصفر الذي نالته صديقتي وفاء بالرياضيات بجدارة

١- ذكرتهن بالعلامة التامة التي أحرزتها وفاء باللغة العربية

٢- التزمت الصمت

٣- حاولت أن أمنع نفسي من الضحك معهن، ولكن لم أستطع فالصفر علامة مضحكة حقاً

٤ أقطع وعوداً بسيطة لصديقتي.. كأن أحضر لها مثل ربطة الشعر التي شاهدتها في شعري فأعجبتها أو أن أحضر لها غداً قطعة الشوكولا التي أحبتها

١- أحاول دائماً أن أفي بوعودي الصغيرة لصديقاتي

٢- أحياناً أفي بوعودي لهن وأحياناً أخرى أهمل ذلك

٣- لا أكترث لتنفيذ وعودي فهي كلام لا قيمة له من لوازم الحياة اليومية.

٥ تعاملت بحدة مع صديقتي، ثم في اليوم التالي:

١- اعتذرت منها بصراحة ومن قلبي مبينة لها أن مزاجي يومها كان معكراً فانفجرت بوجهها دون حق

٢- قلت لها بشكل عابر "أنا آسفة" ثم حاولت سريعاً أن أغير الموضوع

٣- حاولت أن أكون لطيفة جداً معها ولم أعتذر إليها بشكل صريح، فالاعتذار دوماً يصيبني بالإحراج

ضعي لنفسك علامة واحدة عن كل جواب أول تختارينه وعلامتين عـن كل جواب ثانٍ تختارينه و٣علامات عن كل جواب ثالث..
إذا كان مجموعك بين ٥-٧ فأنت فعلاً تتقنين فن الصداقة وما أسعد حظ صديقاتك بك.. أما إذا كان مجموعك بين ٨-١١
فإن نوع علاقتك مع صديقاتك جميل ولكن يمكن أن يصبح ببعض المجهود أجمل. أما إذا كان مجموعك بين ١٢-١٥
فهناك نداء استغاثة ستطلقه صديقاتك منك.. لأنك على ما يبدو تعتبرين الصداقة شر لا بد منه!!!..

انتخبت نورا على أنها الفتاة الأكثر شعبية في مدرسة "الإبداع" لعام ٢٠٠٤ ولـدى سؤالنا لها عن سر محبة صديقاتها لها أجابت:

"كنت دوماً أحمل في نفسي محبة كبيرة لفتيات صفي، ولكني بالإضافة لذلك الحب فأنا أتقن فن التعبير عنه...

فأنا أحرص كل يوم على أن أغمر صديقاتي بلفتات لطيفة كأن أمحو السبورة بدلاً من صديقتي التي تتحسس من الطبشور.. أو أن أحمل الحقيبة لصديقتي التي تشنجت رقبتها فجأة.. أو أن أشتري علبة بسكويت وأقدم منها للأخريات.. أنا أعتبر هذه اللفتات في الصداقة كالملح في الطعام.. بدونها تصبح الصداقة باهتة لا طعم لها.

ثم إنني متسامحة جداً مع صديقاتي وأحمل في مخي خلف أذني اليمين سلة مهملات أضع فيها فوراً جميع إساءات صديقاتي نحوي.. المتعمدة وغير المتعمدة ولكن بشرط وحيد، هو أن أكون متأكدة من أن صاحبة الإساءة تحبني أصلاً. أحياناً تقول صديقاتي عني إني لا أكترث لكبريائي عندما أتسامح مع الأخريات... أما أنا فأرى أنني لو كنت أتشنج لدى كل إساءة لي لتحولت إلى فتاة ثقيلة على القلوب، وسيتجنب الجميع أن يتعامل معي خوفاً من أن يخطئ فأغضب منه.. ثم لدي سري الصغير لتسامحي مع أخطاء الآخرين معي.. وهو معرفتي المسبقة أنني مليئة بالعيوب...

أما ما وجدت تطبيقه صعباً حقاً، فهو الولاء لصديقاتي في غيابهن.. والذي يصعب علينا نحن الفتيات بالذات كوننا نحب أن نضيف بهاراً إلى أحاديثنا في الكلام عن الأخريات في غيابهن. والذي يرفع مستوى الإثارة في الحديث! لقد وعدت نفسي بعدم ذكر صديقاتي بالسوء في غيابهن لأنني أتألم كثيراً لو تكلم أحد في غيابي ضدي دون أن يكون لدي فرصة للدفاع عن نفسي..

ثم لا أنسى أن أخبركن أنني بوفائي بوعودي أجعل من نفسي أمام صديقاتي فتاة موثوقاً بها ويمكن الاعتماد عليها ،وأشعر بأن كل وعد أحققه هو شحنة ١٠٠ فولت أشحن بها صداقاتي.. أما سري الأخير فهو أنني أعتذر فوراً وبصراحة و صدق عن أخطائي مع صديقتي. وأعتبر قبولها لاعتذاري اختباراً حقيقياً لعضلات صداقتنا.. فلو رفضته فهناك مجهود كبير يجب أن نبذله لتقوية علاقتنا لأن الأصدقاء الحقيقيين... دوماً يتسامحون".



طرفي العصا ...

سيناريو : نوار الجمالي
رسوم : خالد شوق
تلوين : خالد شوق - رندة عبود




كنت أحلم بالشهرة، والنجومية والوقوف أمام الجماهير وسماع التصفيق و....
ولكن تمارين الإلقاء وتصحيح مخارج الحروف سّببت لي الدوار... لهذا!!!!! انسحبت من النادي
انسحبت من النادي؟؟ مرة ثالثة! غير معقول! وماذا ستفعلين طوال الصيف؟؟
ستأكل الحلوى على ما يبدو
لا.. لا فقد انتسبت إلى نادي الأيروبيك، فأنا أحب الموسيقى، والرشاقة..
هي هي هي.. الرشاقة
وبعد أيام في بيت ندى..
وما أخبار نادي الأيروبيك
انسحبت طبعاً، لا يمكنني الاستمرار، آه من هذا التشنج، أشعر بالألم في عضلاتي كلها..
وانتسبت إلى نادي عارضات الأزياء، فهناك سأرتدي أجمل الأزياء، وأواجه الأضواء الساطعة.. يا سلام
ولكن!!
إلى اللقاء الآن فأنا على عجل، موعد تجربة الأداء بعد قليل، إلى اللقاء
وبعد أسبوع في بيت ياسمين..
ما الأمر يا ياسمين؟؟ لم أنت حزينة؟
انسحبت من نادي عارضات الأزياء.. الأمر واضح..



هل هذا صحيح؟
نعم فالأمر ليس جميلاً كما كنت أظن، فالالتزام بالمواعيد أنهكني، ومساحيق التجميل تؤذي بشرتي والخطوات... اه كم هي صعبة
ماذا تريدين إذن؟ هل يعقل ألا يعجبك أي نشاط؟
ليس الأمر كما يبدو لكما، ولكن..
ولكن ماذا؟!
في كل نشاط أختاره تواجهني صعوبات كثيرة، كثيرة جداً... لست أنا من يختارها
أتفهمينني يا فلة؟ماذا تفعلين؟
أرسم
أهذا وقت الرسم؟
أرجو أن تعطيني طرف هذه المسطرة يا ياسمين
هذه؟
تفضلي
لا.. لا.. أريد طرفاً واحداً فقط، ولا أريد الطرف الآخر، هل يمكنك ذلك؟
ترااااك
تفضلي
لا..
لا.. قلت لك أريد طرفاً واحداً فقط..


طرف واحد فقط؟
لا بد أنك جننت يا فلة. لا يمكن أن يكون للمسطرة طرف واحد فقط، هناك طرف آخر دوماً
أتعنين أنني إذاً اخترت أحد طرفي المسطرة سأختار معه طرفه الآخر أيضاً؟؟
بالتأكيد..
وهكذا هي الحياة.. فكل خيار نقوم به له طرفان.. طرف ممتع وطرف مزعج.. ليس هناك أمر مهما كان ممتعاً خالياً من الصعوبات
آه.. فهمت
في نادي الرسم تتلوث أيدينا بالألوان ونعاني من صعوبات كثيرة في رسم الحدود اللونية، واسألي ندى كم موسوعة علمية يقرأن قبل أن تنجح تجاربهن..
ولكننا نحتمل هذه الصعوبات كي نتعلم شيئاً جديداً ونستمتع بالتجارب والخبرات المفيدة... هل فهمت يا عزيزتي؟
فهمت، علي أن أختار أمراً أحبه وعلي أن أحتمل صعوباته كي أستمتع به وأستفيد منه
بالتأكيد
هذا جميل
سأنتسب لنادي محبي الكسل والنوم في العسل..
لا!!!!
لا!!!!

أنامل ذكية

كيف تصنعين لوحة من "الموزاييك"

عندما نقوم برسم لوحة من "الموزاييك" نقوم باستخدام قطع صغيرة من المربعات نقوم باقتطاعها من الورق ثم نلصقها بالصمغ فوق قطعة من الكرتون المقوى.. تستطيعين استخدام مربعات ألوانها براقة كما يمكنك استخدام مربعات مقصوصة من المجلات أو من الجرائد.. أهم ما في الموزاييك هو أن تبقى مربعاتك على خط واحد بشكل مستقيم لتبدو أنيقة ومرتبة..



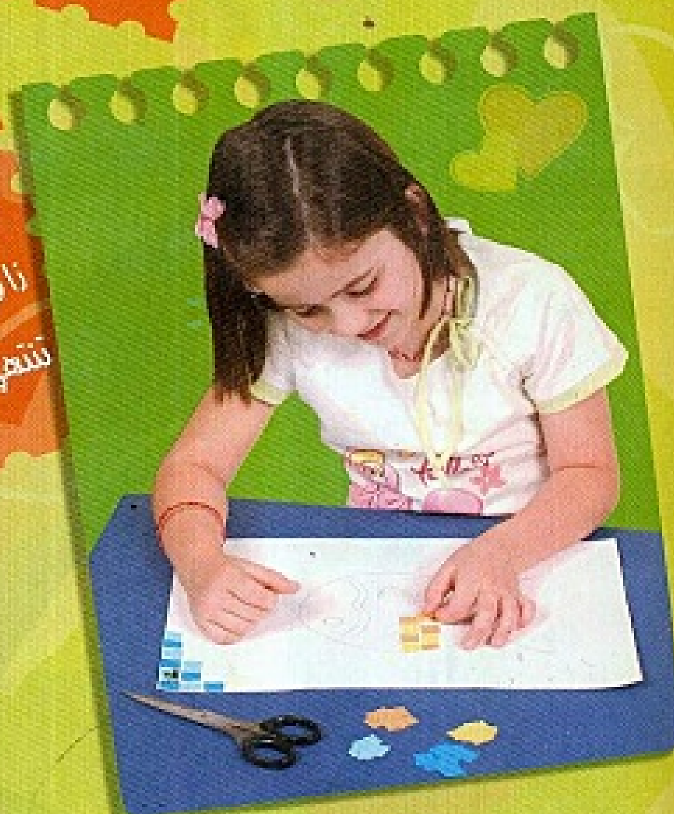
ستحتاجين:
لوح كرتون - مسطرة
قلم رصاص - مقص
صمغ - ورق أشغال ملون

١- ابدئي برسم خطوط بسيطة للسمكة على الكرتون.. وتأكدي من أن ترسمي لوحتك في منتصف لوح الكرتون





٢- استخدمي المسطرة وقلم الرصاص لقياس المربعات ثم قصيها حسب الألوان التي اخترتها للوحتك



٣- ألصقي المربعات بالصمغ.. ابدئي من زاوية الصورة وحاولي البدء من جهة حتى تنتهي بالجهة الأخرى..



٤- على لوحة "الموزاييك" أن تبدو هكذا أو قريبة منها.. فما رأيك؟!..


Nice Dental Clinic Theme
طبيبة الأسنان
NEW BOY



fulla®
لنحافظ على
نظافة أسناننا
Lots of Dental Instruments
الكثير من أدوات
عيادة الأسنان
Adjustable Dentist Chair & Light stand with 3 rotating joints
كرسي قابل للتعديل
مع حامل ضوء
ذي ثلاثة مفاصل متحرّكة
NewBoy © 2007. All rights reserved.

عالم غريب

إعداد : زينة جوخدار - رسم : خالد شق

أنا عنكبوت الماء أعيش في المناطق الدافئة من آسيا وأفريقيا، وأقضي معظم وقتي تحت الماء..

نعم.. هذا صحيح!!.. أما كيف أتنفس هناك وألتقط فرائسي فهذا موضوع آخر!!

أولاً: أقوم بتشييد منصة بين سوق النباتات أو بين أوراقها.. ثم أصل هذه المنصة إلى سوق النباتات بخيوط حريرية.. هذه الخيوط تدلني على طريق العودة إلى منزلي.. كما تقوم بتثبيت المنصة وأيضاً تعمل عمل "الرادار" عندما تعطيني إنذاراً باقتراب فريسة ما من العش.

إلى الآن لم يتم بناء منزلي... حسناً بعد تثبيت المنصة أقوم بحمل فقاعات الماء بأرجلي لأضعها تحت المنصة وهكذا ترتفع الشبكة للأعلى، وبقدر فقاعات الماء التي أحملها وبقدر الهواء الذي تحمله داخلها يزداد حجم الفقاعة، وتأخذ شيئاً فشيئاً شكل الجرس.. هذا الجرس هو منزلي الذي أعيش فيه لأنني أقوم داخله باستنشاق الأوكسجين الذي كانت تحمله فقاعات الماء داخلها.. وخلال النهار أقوم بالانتظار داخل منزلي، وعندما تمر أي حشرة أشعر بها وأهرع خارجاً لأسحبها إلى منزلي وألتهمها.. كما أن أي حشرة تسقط فوق سطح الماء أستطيع الشعور بها لأنها تحدث اهتزازات عند سقوطها على سطح الماء، وعندما يحدث هذا أسرع إلى السطح وأقوم بعصر تلك الحشرة وأسحبها تحت الماء.. حتى أنني أحياناً أضع شبكتي فوق سطح الماء مباشرةً..



وعندما يأتي الشتاء أقوم بالاحتياطات اللازمة كي لا أتجمد.. فأقوم بالدخول عميقاً داخل الماء، وأبني جرساً شتوياً وأملؤه بالهواء وبالكاد أتحرك داخله لكي أوفر استهلاك الطاقة وأقلل من استهلاكي للأكسجين... وهذا يعني أن أحمل للجرس فقاعات تكفيني لمدة تتراوح بين ٤-٥ أشهر.. أنتن تعلمن أنه الشتاء.. وإن لم أحتط له فإنني سأتجمد برداً...

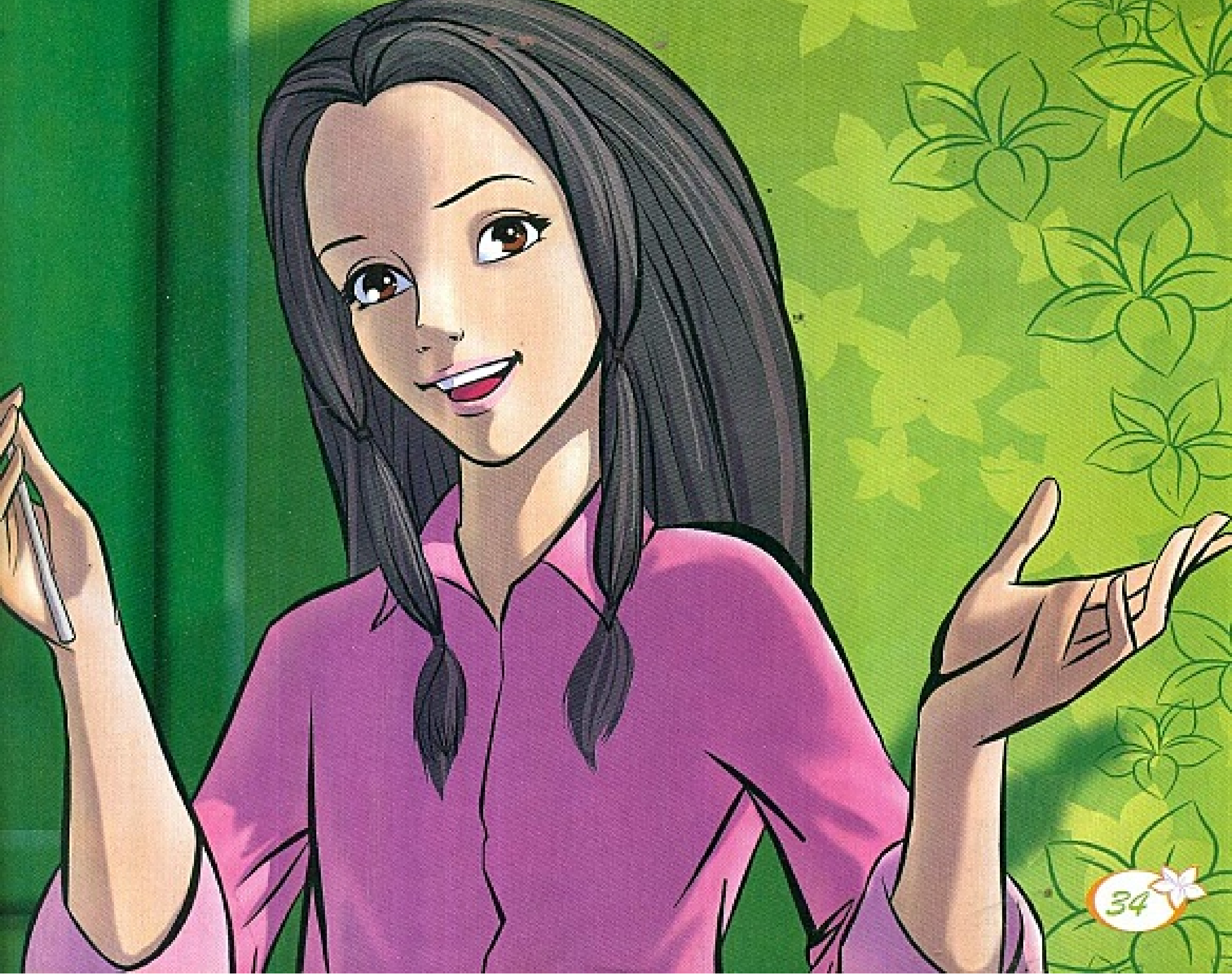
حسناً.. كل ما سمعته من هذا
العنكبوت جميل.. ولكن هل يستطيع السير
فوق سطح الماء؟.. أشك بهذا.. أما أنا وبكل فخر..
فنعم أنا متزلج البرك أسير فوق سطح الماء وهي هبة
منحني الله إياها.. صحيح أنا حشرة صغيرة جداً وأرجلي
نحيلة جداً وطويلة ولكن نهايات أرجلي تضغط على جلد
مطاطي نوعاً ما.. وعندما أسير فوق سطح الماء دافعة إياه
يقوم هذا الجلد بإحداث فجوة هوائية مقعرة على سطح الماء..
وهذا الاضطراب الذي يحدث في الماء يشكل مساحة واسعة
فوق سطحه تحمل ثقل وزني على الجهات الأربعة لأرجلي
النحيلة.. وبهذا يبقى وزني خفيفاً فوق سطحه.. وإذا
دققت قليلاً في كلامي ستستنتجين بأن أرجلي لا تدخل
الماء مطلقاً وبالكاد تلمس سطحه..
لا.. لا تحاولي السير فوق سطح الماء..
بالتأكيد ستغرقين..



أكاديمية الميديا

رسم : خالد شق

في العدد الماضي تعلمنا كيف تكتب مقدمة جميلة لمقالتنا ترتبط ارتباطاً قوياً بالموضوع الذي نريد طرحه. والآن علينا الدخول في صلب الموضوع.. ما هو الحل العملي لسوء الفهم المتكرر بيني وبين والديَّ؟... وما هي النقاط الأساسية التي ستساعدني في تقريب وجهات النظر بيننا؟ وما الغرض الذي تخدمه كل خطوة؟ هيا لنبدأ



١- أولاً أقوم بوضع قائمة بالمسائل والمواضيع التي نتجادل حولها دائماً أنا ووالديَّ..

٢- ثم أوضح ما الذي يجعلني أغضب.. هل أنا مستاءة من أهلي لأنهم لا يوافقونني الرأي، أم لأنهم لا يرون الموضوع من وجهة نظري؟؟

٣- أحاول أن أجد حلاً وسطاً مناسباً مقبولاً بالنسبة لي وأشعر في الوقت نفسه أن أبي وأمي سوف يقبلونه.... (الحل الوسط يعني التخلي عن بعض طلباتي وليس حل الأمور بالطريقة التي أريدها)

٤- أقرأ الحل الذي وصلت إليه بصوت عالٍ ثلاث مراتٍ على الأقل لأرى كيف سيبدو.

٥- أحدد موعداً مع والديَّ.. لا أتحدث بما أريده على الغداء أو العشاء، بل أجعله موعداً حقيقياً وأخبرهما بأنه لدي عرض مهم أريد أن أناقشه معهما

٦- أحضر ملاحظاتي معي عند الاجتماع المحدد، لكي أحافظ على تسلسل أفكاري في حال احتدم الموقف وازدادت حدة العواطف بيننا

٧- قبل البدء بطرح ما أريد.. آخذ نفساً عميقاً وأفكر بأمور جميلة، وأقطع عهداً على نفسي بأن لا أرفع صوتي أثناء النقاش مهما قالا.. ومهما ارتفعت وتيرة حديثهما معي.

٨- عندما أطرح مشكلتي آخذ نفساً عميقاً آخر.. ثم أدعُ والديَّ يتحدثان.. وأنصت بشكل جدي لما يريدان قوله.. وحتى لو لم يعجبني حديثهما سأسيطر على غضبي وأبقي أذني مفتوحتين

٩- أتجنب إقفال الموضوع أو الغضب.. أتجنب مقاطعتهما أو الدخول ضمن الحديث للدفاع عن نفسي.. فقط أسمع وأمتص ما يقولان

١٠- إذا رفضا عرضي.. لن أتخلى عن تركيزي وسأتجنب سيطرة عواطفي على سلوكي.. سأشكرهما لوقتهما الذي قدماه لي وأعبر عن خيبة أملي في عدم الوصول إلى تسوية

١١- إذا قبلا عرضي سأظهر امتناني لهما وأؤكد لهما أنني لن أخذلهما أبداً، ثم سأفعل كل ما هو ضروري لأشعرهما بأنهما لم يخطئا أبداً في قبول عرضي

١٢- مهما كانت النتيجة سأحرص على إرضائهما.. فعندما أحقق أمنياتهما وأقبل بأوامرهما، أبني ثقة بيني وبينهما وسيدركان كم أنا ناضجة.. مما سيجعلهما أكثر استرخاءً عندما أحاورهما مستقبلاً في أمر ما

حسناً هذه هي النقاط الرئيسية لمقالتي ما رأيك أن تبعثي بنقاط مقالتك الرئيسية والتي ستحل مشكلة ما أو تقود إلى حل ما.. فربما ربحت جائزة فلة... ما رأيك؟!..

من القلب إلى القلب

العزيزة سحر أحمد: شكراً لك على رسالتك الجميلة وقصتك الممتعة التي سننشرها لك قريباً في المجلة. أما بالنسبة للاشتراك فعليك إرسال قيمة مبلغ الاشتراك أو تحويله إلى عنوان وكلاء التوزيع في المملكة العربية السعودية الشركة السعودية للتوزيع - هاتف: ٤٤١٩٩٣٣ سعر المبيع ١٢٠٠ ريال

العزيزة آيات الأحمد.. لقد سررنا برسالتك كثيراً وقصة الأرنب جميلة ولكن ينقصها بعض النقاط المهمة.. أولاً: لم أفهم لماذا لم يستطع الأرنب الدخول والنقطة الثانية ما الذي جعل دخوله سهلاً بعد أن دهن جسمه بالصمغ ووضع الريش عليه.. أرسلي لنا توضيحاً لهاتين النقطتين لننشرها لك في المجلة بإذن الله..

العزيزة آلاء أحمد الزهراني: سررنا جداً برسالتك وبانضمامك إلى صديقات فلة

العزيزة أميرة عبد الله الجبرين: تحياتي لك وشكراً من الأعماق على كلماتك الرقيقة العذبة التي عبرت عن روحك الرقيقة ومشاعرك الشفافة.. أما بالنسبة للقصة فنحن يهمنا أن توضحي أكثر الحبكة.. فنحن لم نفهم ما هي الكلمات الأربع التي قالتها الفتاة خلود وما سبب تحطيم هذه الكلمات لحياتها.. المغزى من القصة كان جميلاً.. ولكن طريقة الوصول إليه تحتاج إلى جهد أكبر منك.. أرجو منك تعديل القصة بما يناسب المطلوب منها وإعادة إرسالها..

العزيزة ريم جازع المطيري: شكراً لاهتمامك وإرسالك القصة لنا.. القصة جميلة والعبرة أيضاً وحبكة القصة جيدة والموهبة لديك واضحة ولكن الموضوع لا يناسب اتجاه مجلتنا.. أرسلي لنا قصة أخرى تناسب توجه المجلة وسننشرها لك مباشرة..

العزيزة جمانة البلوشي.. نحن سعداء جداً بانضمامك إلى فريق مراسلي فلة ونحن ننتظر منك المواضيع الممتعة التي سترسلينها لنا.. تستطيعين القيام " بريبورتاج " مع فتيات من عمرك عن المشاكل التي تعترضكن كفتيات في هذا العمر.. وربما تكون أخباراً عما يحدث في مدرستك أو حيك أو بلدك.. هناك الكثير من الأفكار التي ربما أتحفتنا بها.. شكراً مرة أخرى..

إلى العزيزة أحلام أحمد.. رسالتك كانت جميلة جداً ومتفاعلة جداً.. وأكثر ما أعجبني تفاعلك مع باب كيف تكتبين قصة وخاصة المغزى الذي يشير إلى الحفاظ على البيئة.. وهذا ما جعلنا نعتبرك رابحة في مجال كيف تكتبين قصة.. وإنشاء الله تصلك هديتنا قريباً

العزيزة شوق.. سرتنا رسالتك كثيراً ونحن مسرورون لأن مجلتنا أعجبتك.. أما بالنسبة للقصة فهي تحتاج لبعض التعديل لتصبح أوضح وإلى تصحيح الأخطاء الإملائية.. ولكن فكرتها جميلة وظريفة وربما نشرناها في مشاركات القراء

العزيزة أبرار رضي.. سنضع مشاركتك في مشاركات القراء.. ولكن بالنسبة للقصة فمعناها جميل جداً ومفيد.. ولكن طريقة عرضها تحتاج لقوة أكبر.. أتمنى لو تعيدي النظر فيها.. وحاولي تجنب الأخطاء الإملائية عن طريق عرضها على شخص أكبر من عائلتك أو معلمتك لترشدك إلى كيفية العرض المناسبة والغير مباشرة.. نرحب بك دائماً في مجلة فلة..

الصديقة زهرة سليمان.. أهلاً بك وبصداقتك.. نرحب دائماً بك وباقتراحاتك.. وسنضعها بعين الاعتبار

الصديقة أروى الحوسني.. أهلاً بك صديقة في مجلة فلة.. أما بالنسبة لنقود الاشتراك فتستطيعين إرسالها إلى عنوان وكلاء التوزيع في سلطنة عمان - مؤسسة العطاء للتوزيع - هاتف: ٢٤٤٩١٣٩٩ - سعر البيع: ١.٢٠٠ ريال.



fulla®
فلة تقول
أذكار الصباح
و المساء
أذكار الصباح
Morning Prayers
Morning
Prayers
أذكار الصباح
Prayer Dress
&
Indoor Fashion
طقم الصلاة
وملابس المنزل
أذكار المساء
Night Prayers
Night
Prayers
أذكار المساء
حقيبة وسجّادة صلاة
و كتيّب اذكار
في داخل كل علبة
Soft bag, Prayer mat
& prayer booklet
inside
NEW BOY
NewBoy © 2007. All rights reserved.

اسـألي فـلة

كيف أجعل علاقتي بأسرتي أفضل؟

دانية : "علاقتي بأفراد أسرتي ليست جيدة تماماً، وهذا ما يحزنني..
أحاول جاهدةً أن أكون لطيفةً معهم ولكن غالباً ما تنتهي جهودي بالفشل بل على العكس قد تنتهي أحياناً بشجار جديد..
ماذا أفعل كي أجعل علاقتي بأفراد أسرتي أفضل؟"

فلة : "هناك سران اثنان لنجاح جميع العلاقات الانسانية بين كل الناس وليس بين أفراد الأسرة الواحدة فقط..
السر الأول: هو أن تحبي أفراد أسرتك كما هم تماماً بعيوبهم ونقاط ضعفهم وأن تتقبليهم فلا تقولي لنفسك: كم كنت سأنسجم مع أبي أكثر لو لم يكن يصرخ دائماً..
كم كنت سأحب أمي أكثر لو كانت تفي بوعودها.."

دانية : "ولكنني فعلاً أحب أسرتي كلها..
حتى أخي المشاكس الذي يصغرني بثلاثة أعوام.. أنا أحبه وأقوم بمساعدته بوظائفه وأعطيه النقود أحياناً.. ولكنني بغير إرادة مني أحياناً تنقص محبتي له عندما يزداد شغبه وكسله، ويمضي وقته على الأريكة يشاهد التلفزيون دون أن يساعدني أو يحترمني ووقتها يصبح لا يطاق.. فنتشاجر وتصبح علاقتنا سيئة فأتجنبه ولا أكلمه حتى لا نتصادم، بعكس أختي الصغرى التي هي دوماً عذبة و لطيفة وتساعدني وتحترمني، ولذلك أنا أحبها ولا نتشاجر أبداً.. ليت أخي الصغير مثلها تماماً!"



فلة : "أنت قلت أنا أحب أخي وهذا أمر أنا واثقة منه..
ولكني أطلب منك أن تحبي أخاك بعيوبه وهذا معناه: ألا تشعري أبداً أن أخاك لا يطاق.. فقط لأنه ولد مشاغب أو كسول، بل على العكس عليك أن تذكري نفسك دوماً بأن لديه كل العذر أن يكون كسولاً أحياناً لأنه ما زال صغيراً، وماذا لو كان مشاغباً، أليس كل الصبية كذلك؟؟..
من الواضح أنك وبدون شعور منك تشترطين أن يتحول أخوك إلى نسخة من أختك الصغرى حتى تقدمي له الحب..
على العكس.. حاولي أن تجدي شيئاً إيجابياً في صفاته السيئة.. فمثلاً يمكنك أن تقولي له : جيد أنك طوال اليوم على الأريكة لترد على الهواتف الكثيرة التي تأتينا كل يوم..

كم أنت مفيد لنا!!.. كم تضحكني بشغبك.. ماذا كنت سأفعل دون نكاتك.. كم أحبك، ولكن إياك أن تزيفي مشاعرك وتتظاهري باللطف على اللسان بينما قلبك يوجه له التهم والشتائم. فالله جعل للإنسان حاسةً سادسةً هي استنتاج مشاعر الآخرين نحوهم مهما حاولوا إخفاءها، وهذا هو سبب إصراره على مضايقتك حتى عندما تتجنبينه، وذلك لأنه يستشعر مشاعرك السلبية تجاه تصرفاته.. وفي نفس الوقت فهو ليس مستعداً لتغيير شخصيته لأجل خاطر أخته، ولكنه قد يتغلب على عيوبه عندما يحس أنك تحبينه على علاته، وحبك له لن يزداد إذا أصبح نشيطاً ومهذباً، ولكنه لو حقق ذلك فإنه سيستفيد في حياته.

دانية : "حسناً، كم هو صعب ما تنصحينني به ولكن سأحاول جاهدةً.. أرجو ألا يكون السر الثاني لإنجاح العلاقات الإنسانية بهذه الصعوبة أيضا؟"

فلة : "على العكس فالسر الثاني أسهل كثيراً من الأول و اسمه "حصالة"!!

دانية : "حصالة؟ حصالة هو الوعاء الذي ندخر به نقودنا، ما علاقته بالعلاقات الإنسانية؟ هل أشتري بمدخراتي الهدايا للجميع؟"

فلة : "بالطبع لا، هاهاها!! انتظري.. سأشرح لك.. في العيد يأتيك بعض النقود فتدخرينها في حصالة، ثم قد تقررين شراء (ديسك مان) مثلاً فتنقص نقودك، ثم يأتيك بعض آخر عند نجاحك بالمدرسة فتدخرينها أيضاً في الحصالة فتزداد نقودك، ثم تشترين حقيبة جميلة فتنقص نقودك من جديد، لتعود فتزداد يوم عيد ميلادك وتنقص وهكذا..

إذا كانت حصالتك فارغة فلن تتمكني من شراء شيء على الإطلاق مهما كان رخيصاً.. وهذا هو الحال تماماً في العلاقات الإنسانية!!..

لنأخذ مثالاً ..علاقتك بأخيك الصغير.. فالصفاء يزداد إذا قبلته قبل النوم.. فتزداد مدخرات الحصالة بالعشرات وتتحسن علاقتك معه أكثر.. وتزداد مدخراتك بالمئات عندما ترضين أن يشاهد أفلام الرسوم المتحركة بدلاً من أن تشاهدي أنت مسلسلك المفضل..

أما إذا اصطحبته إلى الحديقة مثلاً فتزداد المدخرات كثيراً بالألوف وتصبح علاقتك معه على أحسن ما يرام..

وعلى العكس ستنقص المدخرات بالعشرات إذا غصبته أن يرتب غرفته مثلاً.. وقد تسوء أكثر فتنقص المدخرات بالمئات إذا أجبرته بالصراخ على أن يحضر لك مجلة من المتجر.. وقد تتخرب العلاقة تماماً وتفرغ الحصالة تماماً إذا ضربته مثلاً.. فتأتين بعدها لتطلبي من حصالتك مبلغاً قليلاً جداً كأن يناولك أخوك (جهاز تحكم التلفاز) فيرفض.. فهو بالرغم من أنه معروف بسيط ولكن حصالتك فرغت معه تماماً بعد أن ضربته.. وهكذا..!



دانية : "إذاً أنت تنصحينني أن أزيد من رصيدي مع أفراد أسرتي، يبدو هذا سهلاً، ولكن لا مانع إذا أعطيتني بعض الأفكار"

فلة : "تكرم عينك.. ولكن علينا أن نؤجلها إلى العدد القادم فإلى اللقاء القريب"

تسالي

أين المخرج ؟

فلة وياسمين وندى وجدوا أنفسهن محاصرات في قبو مظلم وبارد.. وبعد بحث مضن اكتشفن ثلاثة أبواب الأول أحمر والثاني أزرق والثالث أخضر.. واحد من هذه الأبواب يؤدي إلى الخارج بينما يؤدي فتح البابين الآخرين إلى تدمير المكان بأكمله... وبالتالي إلى الموت المحتم..

إذا علمت أن جملة على الأقل من الجمل الثلاثة المكتوبة على الأبواب صحيحة.. وأن جملة من هذه الجمل على الأقل خطأ فهل تستطيعين معرفة أي من هذه الأبواب تخفي وراءها المخرج...





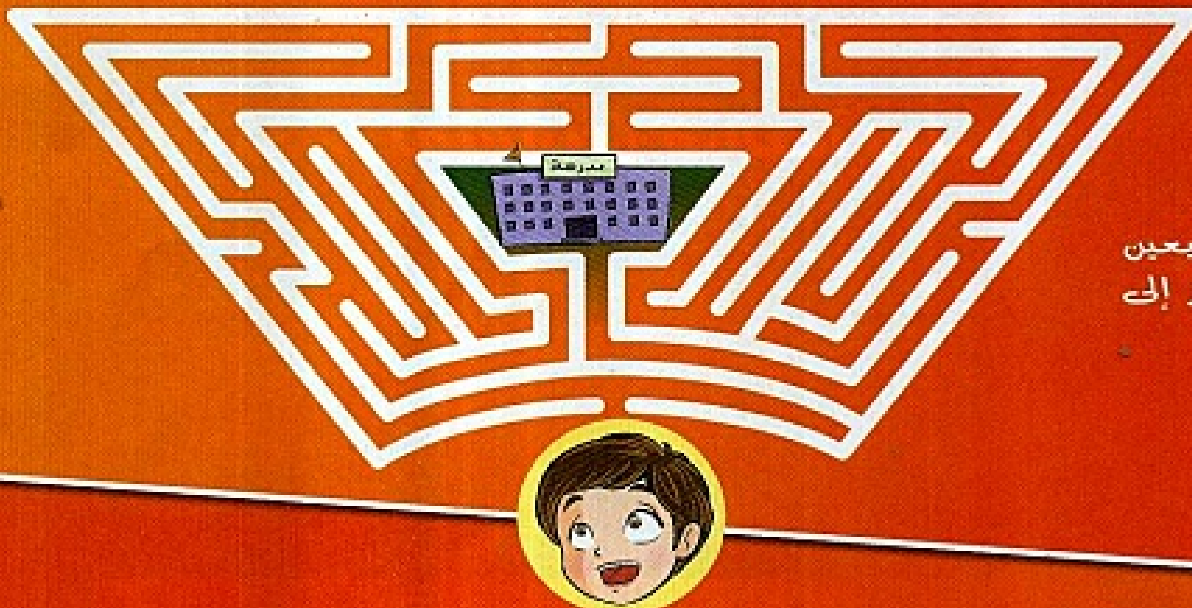
ما هو الرمز ؟

ما هو الرمز الذي يجب أن يأتي بعد هذه الرموز الخمسة المصفوفة بترتيب معين هل تستطيعين تصور الرسم السادس المنطقي لها؟..



لعبة القاموس:
في باب قاموس الجديد في الصفحة (٥٨) هناك كلمات كتبت باللون الاحمر هل تستطيعين استنتاج معناها ضمن النص وإرسالها لنا لتربحي معنا جائزة من فلة (ستجدين معناها ضمن النص)

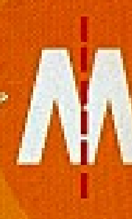
كيف أصل إلى مدرستي



هل تستطيعين إيصال بدر إلى مدرسته؟

الحلول :







تكنولوجيا web

كيف تصممين صفحة ويب

لقد قررت أنا وملة وياسمين تصميم صفحة ويب لنا . يمكنكن من خلالها التعرف أكثر إلينا وإلى اهتماماتنا وربما تسنى لنا الاستماع إلى آرائكن من خلالها . وبما أن هذه هي أول مرة نقوم فيها بعمل كهذا فقد استخدمنا برنامج Front page2003 ليساعدنا في تصميم هذه الصفحة . ولكي تستطعن تصميم صفحة خاصة بكن قررت أن أنقل إليكن ما سنقوم به خطوة خطوة .. هل أنتن جاهزات؟؟ .. هيا بنا :

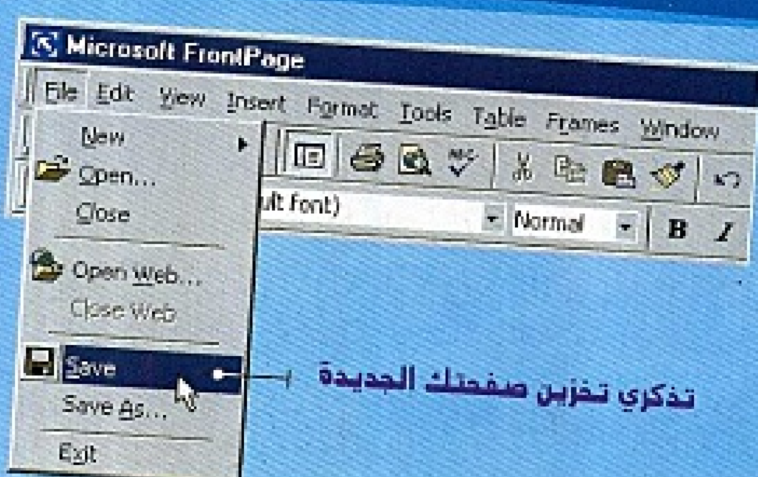
1 افتحي برنامج Front page 2003 وسيظهر أمامك صفحة بيضاء

2 اضغطي زر الـ design الموجود أسفل الصفحة

3 ضعي المؤشر ضمن الصفحة واكتبي عدة كلمات أو عنواناً لصفحتك

4 اضغطي زر File من شريط القوائم ثم اضغطي زر Save كما هو موضح بالشكل:

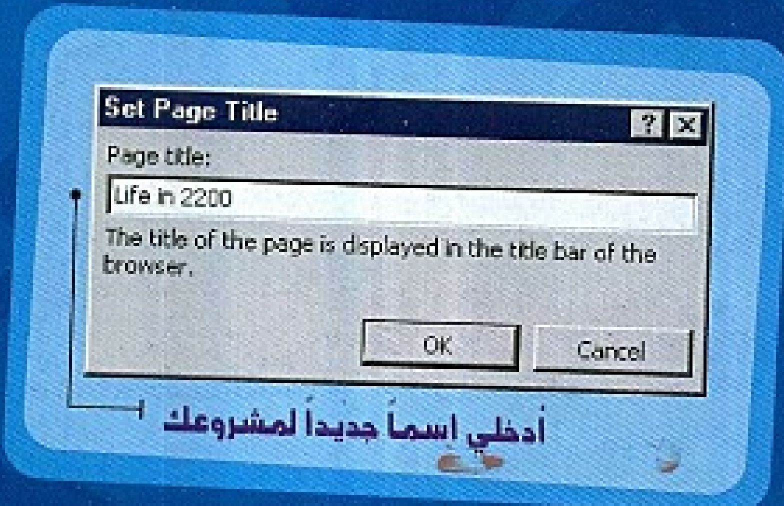
Click Here



تذكري تخزين صفحتك الجديدة

5 سيظهر لديك صندوق الحفظ اضغطي فيه على زر Change title ليظهر لديك مربع تغيير الاسم Set page title

6 أدخلي اسماً جديداً لمشروعك ثم اضغطي OK



7 عندها ستعودين إلى صندوق الـ Save as .. أدخلي ضمن مربع نص الـ File name اسماً لملفك...

8 اضغطي زر OK

9 الآن لتغيير لون خلفية صفحتك اضغطي الأمر Format من شريط القوائم ومن القائمة المنسدلة اختاري الأمر Background سيظهر لك عندها مربع الـ Page Properties

10 اضغطي زر الـ Backgound

11 سيظهر أمامك قائمة ألوان.. اختاري منها اللون الذي ترغبين به لخلفيتك

12 الآن اضغطي زر OK لتخرجي من التطبيق وليظهر اللون في صفحتك

هذا كل شيء لهذا العدد ولكن انتظرينا لمزيد من الدروس المشوّقة التي ستساعدك على تصميم صفحة الويب الخاصة بك..

إلى اللقاء..

أنا أنمو

ظهري

يحتاج الجميع لظهر قوي لأنه بمساعدة ظهورنا نتمكن من الوقوف والجلوس والعمل.. ولكن هناك سبباً إضافياً يجعل النساء يحتجن لظهر قوي.. وهو تحمل ثقل الجنين في البطن أثناء الحمل...

كيف نبني ظهراً قوياً؟؟؟؟؟؟



في المدرسة

في مدرستي أقضي معظم وقتي.. ولكن تأتي مع الحياة المدرسية أشياء قد تضر بالظهر وربما نستطيع أن نتجنبها إذا وجدنا لها حلولاً بشكل علمي مع مدرساتنا

مدرستي.. لا تطيلي اصطفافنا..!!!

فعند الوقوف الطويل... أقدم إحدى قدمي وأثني قليلاً ركبتي حتى يرتاح أسفل ظهري وإذا طال وقوفنا أكثر أرفع إحدى قدمي على درجة لبعض الوقت

مدرستي.. اجلبي لنا مقاعد مدرسية صحية!!!

وعند الجلوس.. أختار كرسياً منخفضاً بحيث تكون ركبتي أعلى قليلاً من مقعدي أما مسنده فيجب أن يصل حتى أعلى رقبتي..

(كيف هي وضعية جلوسك الآن بينما أنت تقرئين هذه الصفحة؟؟)

عند الجلوس الطويل أثناء الدراسة أقوم كل ساعة وأمطط رجلي وظهري

مدرستي... خففي من حقائبنا!!!

في دراسة أجريت في كاليفورنيا عام ٢٠٠٤ على أكثر من (٣٠٠٠) طالب وجدوا أن ثلثيهم تقريباً يعانون من ألم في الظهر بسبب ثقل الحقائب.

فيجب أن لا يزيد وزن حقيبة الطالب عن خمس وزنه.. فإذا كان وزني (٤٠) كيلو غراماً فيجب ألا يتجاوز وزن حقيبتي (٨) كيلو غراماً..

بالطبع هناك أمور علي أنا أن أساعد فيها نفسي وهي:

- ألا أحمل حقيبتي على كتف واحد
- وأن تكون حمالاتها اسفنجية وأقصرها بحيث تكون حين أحملها أعلى من خصري
- وأخيراً أن أرتبها بحيث أضع الكتب السميكة ملاصقة لظهري والخفيفة من الخارج.

في البيت

سأغير هذا السرير.. إنه مريح زيادة عن اللزوم!!!

عند النوم.. أنام على جنبي ويستحسن أن يكون الجنب الأيمن فالنوم على ظهري يضع ٢٥ كيلوغراما ثقلا على أسفل ظهري مما ينهكه أما النوم على معدتي فمضر لأن هذه الوضعية ترهق الرقبة والظهر وتعاكس الانحناءات الطبيعية للظهر. المضحك أنه بعكس ما نظن فإن النوم على سرير مريح لا يريح الظهر بل يرهقه والأفضل النوم على سرير صلب قليلا ليدعم الظهر!

غرفتي في حالة جنونية.. كيف أرتبها دون أن تسبب لي آلاماً في الظهر؟؟؟

- لجلب كتبي من رف عالٍ.. أقف على درجة.
- لتحريك مكتبتي أدفعها ولا أسحبها لأرفع حقيبة المدرسة من على الأرض أقرفص وأعانقها ثم أنتصب ولا أركع ركوعا لتناولها.
- لأتناول غرضا من خلفي أبرم على كعبيّ بكامل جسمي ولا ألتفت فقط بظهري.

أشياء أتجنبها تسيء إلى ظهري

السمنة إنها عدو لكل شيء ولا سيما لظهري لأنه يتعب من حمل الوزن الزائد.

الدخان والكولا والقهوة والملح

تضعف من قدرة جسمي على امتصاص الكالسيوم وتؤدي إلى هروب الكالسيوم من عظامي.

الأحذية العالية..

- أرميها من النافذة. أتأكد أولاً من عدم وجود المارة بالأسفل. لأنها تعاكس الانحناءات الطبيعية لظهري
- أبداً لا أتكلم في الهاتف بأن أحصر السماعة بين رقبتي وكتفي بل أحملها بيدي.

أتناول الخضار والفاكهة الطازجة والكثير من الماء

إن تناول ٨ كؤوس من الماء على الأقل يومياً يفيد الظهر وامتصاص الكالسيوم أما الحليب.. فبعكس المفهوم الشائع.. فإن الحليب ليس هو الطعام الأهم للعظام.. إنها الخضار والفواكه!!..

إن جذورها تمتص المعادن والكالسيوم والبوتاسيوم من التربة وتنقلها للنبات وعندما تتناوله الأبقار فإنها تذيبها في الحليب ويمكننا نحن بدورنا أيضاً أن نتناولها مباشرة ونستفيد منها دون أن نعتمد على الأبقار ليقوموا بالمهمة بدلاً عنا.

وهذا يزودنا بالمعادن اللازمة لنمو عظامنا والتي لا تتوافر في الحليب كالبيتاكاروتين والفوسفور..

في دراسة أجريت على النساء في بانتو في إفريقيا، وجدوا أنهن لا يتذوقن اللبن أو الحليب أو الجبن طوال حياتهن كما تنجب الواحدة منهن وسطياً ١٠ أولاد ويرضعن أولادهن وسطياً لمدة عام..

اعتقد العلماء أنهم سيجدون عظام هذه النساء ضعيفة جداً فليس فقط لأنهن استغنين عن الحليب طوال حياتهن بل فوق ذلك فقد أنجبن أولاداً كثيرين مما سحب الكثير من الكالسيوم من عظامهن أثناء الحمل والرضاعة.. المفاجأة كانت أن عظامهن كانت قوية جداً والسبب هو اعتمادهن الكامل على الخضار والفواكه الطازجة في طعامهن!!.

أما الحليب فبالطبع هو يفيد ولكن دون الإفراط بتناوله لأن البروتينات الحيوانية الموجودة فيه وباللحوم والبيض تضر بالعظام!!!

أمارس المشي السريع اليومي

إذ أنه مع السباحة يشكلان الرياضتين الأفضل لبناء ظهر قوي

يقال: إن الله لم يخلق مخلوقاً يقف منتصباً على قدمين سوى الإنسان!.. فالانتصاب عالياً هو ما يعطي الإنسان إنسانيته!! الظهر هو الذي يمكننا من الوقوف منتصبين.. فلنحافظ عليه بأحسن صحة.



ماذا لو كنا نعيش تحت الماء؟

كتابة : وداد عياش - رسوم : ديالا زادة




وكنا كل يوم سنسبح .. ونسبح .. ونسبح ...
وكنا سنقضي أيامنا ونحن نهرب من أسماك القرش ...
والحيتان .. والأخطبوطات الكبيرة .. وحيات الماء السامة .. والقناديل ...
الحمد لله .. نحن لا نعيش تحت الماء .. الحمد لله .. الحمد لله .. نحن على اليابسة



رسائل و ردود

بإشراف : رانيا عيسى

مرحباً يا فلة :
أنا مجدة من الأردن عمري ١١ سنة في الصف السادس و أخي عمره ١٣سنة في الصف التاسع أتابع مجلتكم
و لدي مشكلة و أتمنى أن تحليها لي . . أنا و أخي دائماً نتشاجر على أسباب سخيفة جداً و أتمنى منك أن
تحليها لأني لا أريدها من الآن فصاعداً

صديقتي مجدة

أنا سعيدة جداً لأنك قررت أن تجدي حلاً لمشكلتك مع أخيك، فهذا يدل على أنك تقدرين علاقتكما وترغبين
بالمحافظة على روابط قوية معه .
لقد ذكرت في رسالتك أن أسباب الشجار الذي يدور بينكما "سخيفة"، وقد فهمت من كلامك أنها لا تستحق
العناء الذي تسببه لكما معاً .
من المفيد أن نعرف أن الخلاف والشجار يحدث بين الناس حول أسباب متعددة، لكن يمكن أن نلخصها بشكل
عام بثلاثة أسباب رئيسة :
١- اختلاف في الرأي : كأن تظني مثلاً أن أفضل هدية تقدمانها لوالدتكما في عيد الأم هي ساعة يد، بينما
يظن هو أنها ستكون مسرورة أكثر إن اشتريتما لها زجاجة عطر .
٢- اختلاف حول الحقائق : أي الأشياء التي حدثت فعلاً : كأن تقولي له إنك متأكدة من أنك وضعت غطاء
معجون الأسنان في مكانه، ويخبرك هو أنه متأكد أنه وجده مفتوحاً!
٣- اختلاف حول المبادئ : كأن تظني مثلاً أن أخاك لم يكن عادلاً حين لم يسمح لك بمتابعة برنامجك المفضل،
ويظن هو أن من الظلم أن يتخلى عن متابعة مباراة كرة القدم من أجل برنامجك الذي يعاد بثه لاحقاً!
سواء، كانت أسباب الخلاف سخيفة أو مهمة، فهي تتطلب منا أن نستجيب لها بطريقة ما . فالبعض قد يلجأ إلى
الصوت العالي والصراخ إن أحس أن الطرف الآخر لم يفهم قصده، والبعض الآخر قد يلجأ إلى السخرية
والاستهزاء، وقد يلجأ بعض الناس إلى الصمت التام الذي يثير الأعصاب . ولعلك قلت لنفسك أكثر من مرة "لقد
جربت كل الطرق لحل الخلاف مع أخي، لكن لا شيء ينفع معه أبداً!"
أطمئنك يا مجدة أن الخلاف ليس سيئاً بالضرورة، بل قد يكون في بعض الأحيان سبباً لاكتساب مهارات
ضرورية في الحياة كالاستماع بانتباه وإصغاء، وتعلم التحكم بالنفس والسيطرة على الغضب، ويبدو لي أنك من
الأشخاص الإيجابيين الذي يبحثون دائماً عن حلول ولا يستسلمون للمشاكل .
لا شك أن بعض الخلافات التي تحدث معكما تتكرر باستمرار، وفي هذا النوع من المشاكل تكون (الوقاية) هي
الخيار الأمثل، أعني أن لا ننتظر حدوث المشكلة لنفكر بالحل، بل أن نتفق على الحل قبل حدوث المشكلة .
فيمكن أن تتفقا مثلاً على أن يكون لك الأولوية في مشاهدة التلفاز في الأيام الزوجية من الأسبوع، ويكون له
الأولوية في الأيام الفردية .
يفيد أيضاً أن نعبر عن انزعاجنا من تصرفات الشخص الآخر وليس منه شخصياً، فنقول مثلاً : "أشعر بالإحراج
عندما لا تسلم على صديقاتي . . " بدل أن نقول : " أنت قليل الذوق"
أخيراً، علينا أن نتوقع حدوث الخلافات بين حين وآخر، فالتنوع في الأذواق والأفكار والمعتقدات هو
أساس الحياة، وهو ما يميز كل إنسان عن الآخر ويعطيه خصوصيته المتفردة . والخلاف بين الإخوة
خاصة في الأعمار المتقاربة شائع جداً، ورغم أنه يبدو مزعجاً في بعض الأحيان، إلا أنني
متأكدة أنكما ستتذكران هذه الخلافات وتضحكان كثيراً عندما تكبران .

الاسم: مريم – السن: ١٢ سنة – البلد: الإمارات – أبو ظبي

لقد كرهت حياتي وأيامي في المدرسة يا خلة فلم أجد أحداً يفهم مشاعري إلا أنت.. ففي الباحة والصف قوانين هل في الباص قوانين أيضاً؟.. لو عرفت ما أعانيه.. كل الفتيات يجلسن خمسة في أربعة مقاعد إلا أنا وبنات خالتي نجلس ثمانية.. والمعلمة تريد لنا العقاب لأننا رفضنا أن نجلس معناً ثلاثة من العمالقة.. لقد كرهت حياتي أرجوك يا خلة ساعديني قبل أن أختنق فأنا أتمنى الانتحار

صديقتي مريم

من أسوأ ما يمكن أن يحصل للإنسان هو عدم تمكنه من التعبير عن مشاعره السلبية، ويُصبح الأمر أكثر صعوبة حين يكون الشخص الذي نشعر بالانزعاج من تصرفاته في موقع سلطة بالنسبة لنا _ كالوالدين أو المعلمة_ ففي بعض الأحيان يتعذر علينا أن نشرح لهم حقيقة الموقف لأسباب مختلفة منها ضيق الوقت، وصعوبة الشرح بسبب تعقيد الموقف وكثرة تفاصيله. وفي حالات كهذه نشعر بالضيق الشديد كما ذكرت. والأهم من ذلك هو أن انشغالنا بالتركيز على الأفكار السلبية يجبرنا على استرجاع أفكار وتجارب سلبية مماثلة ومشابهة.
من المفيد أن نعرف أن الآلية التي يعمل بها الدماغ هي آلية بسيطة ومعقدة بآن معاً، وهي تعتمد على ما يسمى "الربط" فكل ما نشاهده أو نسمعه أو نحسه أو نلمسه ونشمّه يجري ربطه فوراً مع نموذج مشابه في الذاكرة، ولكي أوضح الأمر لك بصورة أسهل، دعيني أسألك السؤال التالي: ماذا يحدث لو أن الدماغ يضطر لأن يُفسر معنى كلمة "باص" في كل مرة تشاهدين فيها باصاً أو تسمعين كلمة "باص" أوتجلسين فيه؟
من الطبيعي أن يضيع الوقت كله في محاولات الدماغ لتفسير المعلومات الكثيرة التي يصادفها بشكل يومي، ولتفادي ذلك يقوم الدماغ باستحضار الكلمة من الذاكرة، ومطابقتها مع ما نراه، وتفسير معناها. كل ذلك يتم بسرعة هائلة وذلك لترك المجال للتفكير بحل المشاكل وإبداع أفكار جديدة.
أقصد من كلامي أن أوضح لك أنك حين تفكرين بمشكلة "القوانين" الموجودة في الباص، والتي جعلت المعلمة تسيء فهمك وتجبرك على حشر نفسك مع بنات خالتك وفتيات أخريات، فإن دماغك يربط شعورك هذا مع شعور مماثل بالانزعاج من قوانين أخرى تسبب لك الضيق والضجر!.. ربما تسألين نفسك يا مريم، لكن ما الحل إذاً؟ الحل هو أن نختار أن نفكر بشيء إيجابي كي يعمل الدماغ أيضاً على استحضار أفكار إيجابية أخرى من الذاكرة، هذه العملية تجعلنا نشعر بالسعادة وتخفف من الضيق الذي نشعر به.
يمكنك مثلاً أن تفكري بأن جلوسكن بشكل متكدس يشبه تكدس قطع "الكبيس" في الإناء ويمكنك أن تفكري بالفتيات "العمالقة" كقطع كبيرة من الكبيس وهي تحتل مساحة أكبر من الإناء.. هذه الفكرة المضحكة تجبر الدماغ على استحضار تجارب مضحكة أخرى من الذاكرة وبذلك تضمنين وصولك إلى المنزل بمزاج سعيد.. ما رأيك؟.

مواقف محرجة

مهمة مستحيلة

سيناريو : عبد الله الكثيري
رسم وتلوين : نبيلة الشيشكلي




منظار .. مكبر .. ورقة .. قلم .. وكتابي العزيز .. هذا كل ما أحتاجه .. أنا مستعدة الآن لمغامرة الغد
وفي المزرعة
يا للروعة .. أنا أحب النزهات في الطبيعة
واااو .. سأذهب للعب
ممم .. إن بدراً يحاول التظاهر بأنه سيلعب، ولكن ذلك لن ينطلي عليّ. هذه المزرعة تشبه المزرعة التي قرأت عنها في الكتاب .. سأتبعه
سيصل العم بشار يا أحبائي بعد نصف ساعة من الآن .. لا تتأخروا
كما توقعت .. بدر متورط بشيء غريب وغامض .. ها هو يتجه إلى المخبأ الخاص .. سأتبعه وأحاول إنقاذه
يا إلهي .. إن بدراً يسير في الطريق السري للمخبأ، يبدو أن هذه المغامرة ستكون صعبة ولكنني لن أستسلم ..
لا .. لا .. اترك شعري ..


يبدو أن هذا الحصان مشترك مع بدر .. ولكنني لن أستسلم والآن سأتبعه أينما ذهب
علي أن لا أهمل أي أثر مهما كان .. من المؤكد أن هذه البيضة تحتوي على بصمات للعصابة التي تورط معها بدر
ييي
اذهب يمين .. اذهب يسار سأكون لك بالانتظار
يا إلهي .. كيف سأتجه الآن .. إن لدى بدر خبرة كبيرة في الهرب والتضليل
سأقف على هذا الغصن لأعرف بأي اتجاه ذهب .. مهما فعلت يا بدر لن تفلت مني وسأعرف لما تخطط


يا إلهي ما هذه الورطة الآن .. من سيعلم بوجودي هنا .. سأهز نفسي حتى أسقط
أخيراً نجحت ... مهما حاولت يا بدر أنت ومن معك لن توقفني ..
أخيراً عرفت مقر اللقاء السري وسأكشف العصابة كلها
مكانكم .... قفوا جميعاً .. لا تتحركوا ... لا تقتربوا من بدر
مفاجاااااااة .. عيد ميلاد سعيد يا نور
لقد نجحنا في تنفيذ المفاجأة
أووووه .. هذا رائع
حسناً .. ابتسموا جميعا
يا ويلي .. يبدو مظهري مريعا



fulla®
New
Glittering Gel
جل ملمع
Scented Face
وجه معطر
Scented Face
Mirror & Comb Included
مرآة و مشط مرفقتان
With Eyelashes
مع أهداب
Eyelashes
NewBoy © 2007. All rights reserved.
NEW BOY

صديقات فلة



رغد أمير عدنان
١٣ سنة
صنعاء - اليمن



أماني أحمد العلي
٤سنوات ونصف
رأس الخيمة - الإمارات



نسلين ملص
١١ سنة
دمشق - سوريا



روان الهادي
٨ سنوات
الخبر - السعودية



دانية بديع عبد الستار
٦ سنوات
بغداد - العراق



زين أبو ربيع
٣ سنوات
عمان - الأردن



أمل قدح
٤ سنوات
أبو ظبي - الإمارات العربية



سارة دعبول
٩ سنوات
دمشق - سوريا



أمل هلال الظاهري
٧ سنوات
العين - الإمارات العربية



الزهراء بنت علي العمري
٧سنوات
الحمراء - سلطنة عمان



أميرة بنت علي الهنداسي
١١ سنة
مسقط - سلطنة عمان



روان الجبوري
٤ سنوات
عمان - الأردن



رغد عبد الله العمودي
٥ سنوات
جدة - السعودية



سلمى خالد سالم المعمري
٣ سنوات
العين - الإمارات العربية



زينب خميس العجمي
٦ سنوات
مسقط - سلطنة عمان



شهناز عباس
١١ سنة
بيروت - لبنان

العدد (12)
قسيمة الاشتراك

الاسم:
....

السن:
....

العنوان:
....
....

الفاكس:
....

الهاتف:
....

قيمة الاشتراك السنوي لاثني عشر عدد تبلغ /١٥٦/ ريال سعودي أو ما يعادلها من العملات الأخرى..
يرسل المبلغ عن طريق الوكلاء المعتمدين في الدول





سلمى زهران
٦ سنوات
الدمام - السعودية



شيماء محمد جمعة
١٢ سنة
الشارقة - الإمارات



صفاء الزدجالي
١١ سنة
مسقط - سلطنة عمان



غيدا لادقاني
١٠ سنوات
بيروت - لبنان



لجين باسل بوظو
٣ سنوات
الدمام - السعودية



تولين سعد
سنة واحدة
دمشق - سوريا

قصة : بثينة اللحام

أريد دمية (رخص)

الله.. يالها من دمية رائعة الجمال .. تلك الدمية السمراء ذات الضفيرة السوداء، إذا ضغطت على يدها الرَّخْصَةِ الناعمة الطرية، قالت: "ماما" .. لقد أهدتها المعلمة لصديقتي لبنى لتفوقها في مادة اللغة العربية مع أنني أكثر منها تفوقاً فقد استطعت إعراب ثلاث كلمات.. ولكن هكذا الدنيا. يَرخُصُ الغالي ولا يشعرون بقيمته، وصممت أن أهدي نفسي دمية..نعم..أريدها أجمل من دمية لبنى، ولايهمني بعد ذلك غالية كانت أم رخيصة الثمن وذهبت إلى أمي أشكو وأتذمر، ألح وأتدلل، أطلب منها أن تُرَخِّصَ لي وتسمح لي بالذهاب للتسوق لأشتري الدمية التي تستحقها فتاة مجدة رائعة مثلي، فترددت في البداية بحجة أنها مشغولة، وأخيراً أذنت بذهابي مع ابنة جيراننا الكبرى منى.. ونزلنا إلى السوق، وأخذت منى تدخل المتاجر، الواحد تلو الآخر واشترت زوجين من الأحذية وحقيبة ثم قميصاً ووشاحاً وكلما اسْتَرخَصَتْ شيئاً ووجدته قليل الثمن، ابتاعته فاشترت فرشاة ولفافات شعر ومشابك.. ومن سيساعد في الحمل؟؟..طبعاً أنا. وأخذت الساعات تمر.. والأكياس تكثر في يدي.. وقلبي متلهف لشراء الدمية الموعودة، وهي تعدني وتصبّرني حتى لم تعد رجلاي تحملانني، وفجأة دوّى في أذنيّ صرير مكابح سيارة مسرعة وكاد سائق أرعن أن يصدمني فقفزت وتطايرت الأكياس من يدي، واصطكت أسناني وتراقصت ركبتاي من الرعب، بينما أخذت السماء تمطر فوقنا أحذية وجوارب ومشابك شعر.. وتجمع الناس حولنا يطمئنون إلى سلامتنا، ويساعدوننا في جمع بضاعتنا الطائرة، ورجانا السائق أن نسامحه وطلب إلينا أن نرخّص له في حقنا ولا نشكوه، فهو لايملك رُخْصَةً تؤهله لقيادة السيارة، وطاش عقلي، ولم أستطع الرد لأنني كنت ما أزال أرتعد من الرعب.. وعدنا إلى المنزل، وقد نسيت الدمية وشكرت الله على السلامة، وعادت جارتنا منى تعتذر، وتطلب مني أن أذهب معها ثانية إلى السوق، لتشتري لي الدمية الموعودة، وارتعدت.. وتذكرت صرير المكابح. والأكياس الثقيلة، والأحذية الطائرة.. فقلت في نفسي: "وهل رَخُصَتْ علي روحي وهانت لأذهب معها؟؟..فتوقفت بشجاعة، ورسمت البسمة على شفتي، وقلت لها: "لا..لا..لقد تذكرت.. إن صديقتي لبنى كانت تستحق الهدية أكثر مني..لقد أخطأت في إعراب كلمة رابعة، ولا أستأهل الدمية..وأعدك.. إن شاء الله، أن أدرس أكثر.. لأصبح أفضل.. والآن، سأتركك مع أمّي لأدخل للدراسة..وتركتها ودخلت غرفتي أشكر الله على النجاة ..


fulla®
NewBoy © 2007. All rights reserved.


fulla®
Pink
Eau de toilette
fulla
Pink
Made in France
النخلة الدولية
PALM INTERNATIONAL
Tel: +971 4 283 1234 - P.O.Box : 33774 - Dubai -UAE
info@palm-international.net - www.palm-international.net
NewBoy © 2007. All rights reserved
www.fulla-perfume.com
NEW BOY



انضمي لعالمنا..
Join our world..
منى
Muna
أمل
Amal
Arabian Friends®
دنيا
Dunya
أحلام
Ahlam
An Arabian girl
makes the perfect friend
الفتاة العربية، أفضل صديقة
NEW BOY